

T B

Terapia Breve

Emanuela Muriana
Tiziana Verbitz



Psicopatología de la vida amorosa

Herder

T B

EMANUELA MURIANA
Y TIZIANA VERBITZ

PSICOPATOLOGÍA
DE LA VIDA AMOROSA

Traducción: Maria Pons Irazazábal

Herder

Título original: Psicopatologia della vita amorosa

Traducción: Maria Pons Irazazábal

Diseño de la cubierta: Arianne Faber

Maquetación electrónica: ConverBooks

© 2010, *Ponte alle Grazie* una marca de *Adriano Salani Editore S.p.A.*,

Milán-Gruppo Editoriale Mauri Spagnol

© 2011, Herder Editorial, S.L., Barcelona

© 2012, de la presente edición, Herder Editorial, S.L., Barcelona

ISBN digital: 978-84-254-2962-0

Herder

www.herdereditorial.com

La reproducción total o parcial de esta obra sin el consentimiento expreso de los titulares del *Copyright* está prohibida al amparo de la legislación vigente.

*A Paolo y Walter,
que nos han soportado y apoyado
en el transcurso de este trabajo.*

Emanuela Muriana y Tiziana Verbitz

Índice

Portada

Créditos

Dedicatoria

Capítulo 1 «Mal de amores»

Capítulo 2 La certeza del amor verdadero: el más sublime de los autoengaños

Agata

Fabio

Rosa

Capítulo 3 Intentar en vano resolver los problemas. Las Soluciones Intentadas

Alessandro

Antonia

Capítulo 4 «¡Las cosas no son como creía!» Cuando el autoengaño se tambalea

Federica

Flora

Marina

Capítulo 5 «¡Nunca lo habría esperado!» Ruptura y rigidez del autoengaño

La ruptura del autoengaño

Paola

Luca

Angelo

El endurecimiento del autoengaño

Riccardo

Sandra

Luisa

Giulia

Capítulo 6 El autoengaño. Ilusión, convicción y desilusión

Y para acabar...

El que se rinde...

El que renuncia...

El que resiste...

... El que lucha

Bibliografía

CAPÍTULO 1

«MAL DE AMORES»

*Se conoce más el amor por la infelicidad que procura que por la felicidad
misteriosa
que aporta a la vida de los hombres.*

Con estas palabras Émilie du Chatelet, noble dama francesa del siglo XVIII, aficionada a las matemáticas, las ciencias y la filosofía, anticipaba un modo resueltamente moderno de observar, para entenderlo, un fenómeno como el tantas veces descrito mecanismo del amor.

El amor, más quizá que cualquier otra experiencia, suscita necesidades, fantasías, pensamientos, convicciones, creencias que son el producto de las características individuales de cada uno, pero a la vez también de modelos influidos por la cultura. En esta mezcla que reúne ingredientes que a menudo las personas ni siquiera perciben, pueden crearse situaciones de profundo desequilibrio y sufrimiento, que por lo general se resuelven espontáneamente, pero que a veces pueden convertirse en equivalentes de cuadros patológicos. En este libro abordaremos los efectos eminentemente patológicos que derivan del sufrimiento por amor.

Lo que hemos llamado «mal de amores» parece ser un problema inevitable en la vida de mucha gente, ¡por no decir que es el Problema por excelencia! Todo el mundo, más pronto o más tarde, parece haber experimentado el «placer de sufrir» por amor. Por amor no correspondido o correspondido y luego... acabado; real o imaginado; por la *inmensa concupiscencia*, la forma de «locura» más común en la Edad Media (Arnau de Vilanova, 1532), por lo que los médicos renacentistas definieron como «melancolía erótica» (J. Ferrand, 1610), por celos, por traición, por «dulce eutanasia». Hay quienes superan brillantemente el dolor, cualesquiera que sean sus ingredientes, algunos lo superan sin más, otros arrastran las heridas durante mucho tiempo y otros incluso viven el amor y, en especial el enamoramiento —«ese cambio de la conducta emocional», según lo definió Freud—, como algo de lo que hay que guardarse; otros, por último, van tras él con dolor en busca de un presunto estado de gracia. Y todo esto está magistralmente descrito en la literatura, en la pintura, en la poesía, en la música, en todas las formas de expresión artística desde que el hombre ha sido capaz de transmitir la historia, esto es, de escribir y representar. El Amor parece ser un tema intemporal, un sentimiento misterioso aunque conocido por todos, desde que el hombre y la mujer hicieron su aparición sobre

la Tierra, como afirma el Antiguo Testamento. Por lo visto, todos nosotros hemos tenido esta experiencia, la del enamoramiento justamente, tal vez nadie se ha librado de ella. Y todos nosotros sabemos cuánta ambivalencia conlleva. Las sensaciones y las emociones se perciben de forma tremendamente ambigua, podríamos decir casi *bipolar*, y se expresan siempre en su más alto grado, sin medias tintas, en superlativo, o éxtasis o agonía: muy bien/muy mal, feliz/desdichado, maravilloso/horrible... hasta definir con tonos marcados incluso las relaciones ya desvaídas destacando en cualquier caso el máximo del... no color.

No vamos a ocuparnos aquí de lo que es el «Amor»: ya lo han hecho antes muchos y desde muchos puntos de vista: ético, moral, histórico, religioso, artístico e incluso biológico. Más bien nos ocuparemos de los «amores», relaciones más o menos atormentadas vividas por hombres y mujeres; de cómo las personas construyen su propia *visión disfuncional* de un estado de inevitable disfuncionalidad: el enamoramiento y las relaciones amorosas. Como psicoterapeutas utilizamos una especie de antejo, que nos muestra una imagen delimitada que hay que enfocar: la del sufrimiento que nos traen nuestros pacientes. A veces se trata de una dificultad, a veces de un problema y, cada vez más, in crescendo, de una patología. A menudo se trata de un problema que se vive como invalidante, o bien de naturaleza tal que condiciona el fluir de la cotidianidad hasta llegar a restringirla severamente y, en los casos más graves, a bloquearla.

Ellos, los pacientes, no consiguen deshacer un nudo que se ha transformado en un dogal, ni tampoco aflojarlo para liberarse de él, tal vez con la esperanza de poder anudarlo de nuevo mejor.

Ellos, en otras ocasiones, pese a intentarlo desesperadamente, no consiguen apretar un nudo que no sujeta con suficiente seguridad y corre el peligro de precipitarlo todo y a todos a un vacío que se percibe sin fin.

Otras veces, por último, los pacientes acuden al terapeuta con una actitud suplicante: piden que les enseñen a construir un nudo del que estar orgullosos y con el que sentirse satisfechos. Pero ¿cómo?

No conocemos el Amor: demasiados ingredientes, demasiado subjetivo, demasiado condicionado por veloces pasajes culturales, por características personales, edad y contextos vitales, por las modas... Porque ciertamente el Amor no está libre de modas: así, en una compleja y variada «fauna» erótica, desde el punto de vista histórico el «amor romántico» aparece después de la galantería del siglo XVIII, que seguía a la «estimación» del siglo XVII, al «amor platónico» del XV, al «amor cortés» del XIII y al «gentil» del XIV. Como psicoterapeutas, intervenimos en el problema Amor del mismo modo que intervenimos en los otros problemas o patologías que limitan o bloquean la vida del individuo. Intervenimos en el Amor cuando éste se ha convertido en un problema por su presencia o su ausencia, por ilusión o por desilusión, o cuando el Amor ha derivado en una patología.

Hablamos de relaciones que ya no funcionan o que se han acabado; pero no están en absoluto exentas las que todavía han de empezar, las que aparentemente funcionan o incluso las que son tan sólo producto de la fantasía.

Creemos que los ingredientes que, en distinta cantidad y variedad, contribuyen al padecimiento del «Mal de amores» son: *el deseo, la sensación de impotencia, la frustración, la desilusión, la rabia y el dolor*. En relación con el padecimiento en sus distintas versiones, hemos destacado un concepto emergente y transversal, que está en la base de todos los trastornos, en todas las variantes sintomáticas: el constructo teórico de *cómo debería ser* la relación, esto es, la percepción personal de la vivencia amorosa, que varía según las necesidades individuales. Es decir, todos nuestros pacientes parecen ser portadores inconscientes de un *autoengaño*, que nunca como en estos casos se concreta a partir de las necesidades y de las sensaciones, pero que se alimenta de creencias individual y culturalmente determinadas, que acaban por influir mucho en la subjetividad de la experiencia amorosa.

La propensión a considerar espontáneos el sentimiento amoroso y los comportamientos vinculados a él hace que prestemos poca atención a las distinciones y seamos proclives a considerar obvios y naturales comportamientos y sentimientos que no son ni naturales ni obvios, sino más bien producto de la educación y de los condicionamientos culturales, históricos y sociales, exceptuando no obstante la importancia del motor biológico.

La relación amorosa tiene un carácter universal, su impulso básico, según los psicólogos evolucionistas, siempre es el mismo: la reproducción, esto es, la transmisión de la vida.

En efecto, en todas partes el nacimiento biológico es el mismo y esto constituye el mínimo común denominador, que permite la comparación entre sociedades distintas.

Pero si bien el proceso biológico es el mismo, la forma en que las personas se encuentran, constituyen una pareja matrimonial (o de hecho) primero y paternal después, varía. Las funciones sociales y culturales asignadas a la esposa y al marido, a la madre y al padre cambian considerablemente no sólo entre una cultura y otra, sino incluso entre distintas zonas de un mismo país. Hasta hace cien o cincuenta años, por ejemplo, la forma de gestionar las relaciones amorosas en el norte y en el sur de Italia era completamente distinto del actual, mucho más homologado a un modelo único. Basta recordar dos títulos de novelas famosas, absolutamente representativos: *Una donna* de Sibilla Aleramo y *Un delitto d'onore* de Giovanni Arpino. Si bien en nuestra sociedad los matrimonios son monógamos (cada individuo tiene una única pareja), en otras son polígamos-poligínicos (varias mujeres para un mismo marido) o poliándricos (varios maridos para una misma mujer), y en otras incluso los matrimonios son uniones de hecho. Los maridos, las mujeres, las madres y los padres culturales son muy distintos de los maridos, las mujeres, las madres y los padres biológicos.

El amor se ha convertido hoy en día en un campo de investigación no sólo para psicólogos, sino también para biólogos, neurofisiólogos, bioquímicos, antropólogos y genetistas, todos en busca de los mecanismos ocultos que intervienen en nuestras reacciones emotivas, en la elección de la pareja y, en general, en nuestro comportamiento amoroso.

La antropóloga Helen Fisher considera que la «misión biológica» se realiza a través

de tres fases o momentos, vinculados entre sí:

- la fase del enamoramiento, cuya función es «atraer» al/la compañero/a;
- el sexo, que sirve para procrear;
- el afecto, que permite estar juntos y criar a los hijos incluso después de que se ha acabado el enamoramiento.

Es posible vivir estas tres fases con la misma persona o con personas distintas.

Desde un punto de vista neurológico, se considera que estos tres momentos distintos son sostenidos por circuitos diferentes que, aunque «se activan» independientemente uno del otro, pueden interactuar entre sí de diversa forma. Puede ocurrir, por tanto, que estas tres modalidades distintas de amar sean el fruto de combinaciones diversas entre las funciones de diferentes áreas cerebrales, preparadas cada una para una especialización distinta: áreas más arcaicas, que dirigen los instintos (paleoencéfalo), áreas del placer (sistema límbico) y áreas encargadas de la elaboración, por tanto, del pensamiento abstracto (la corteza). «Combinando entre sí estas áreas de manera distinta y con dosis distintas de neurotransmisores se pueden tener varios tipos de amor que durante milenios han protagonizado y siguen protagonizando obras de teatro, novelas, poesías, pintura... desde Dante y Beatriz a Moana Pozzi... Te amaré siempre no es solamente un vínculo para enamorados, sino también el vínculo de infinitas generaciones, que permite que la vida continúe, como en una carrera de relevos. Y que el amor empiece de nuevo cada vez desde el principio...» (P. Angela, 2005). El imperativo biológico, aunque compartido universalmente, se expresa de manera distinta en culturas diversas: todos amamos, pero otra cosa es *cómo* amamos. O mejor dicho: *cómo creemos* que se debe amar. Siempre hay dos protagonistas –a veces más de dos–, pero la trama de la película se desarrolla de manera diferente. La diferencia depende de que los protagonistas vivan en Occidente o en Oriente, de que sean cristianos, católicos o protestantes. El amor se expresa de maneras distintas en culturas diversas.

Una esquematización, sencilla hasta el límite de lo banal, pero ejemplificadora: en Occidente, primero nos enamoramos y después nos casamos; en muchos países orientales (no sólo musulmanes, sino que también ocurre, por ejemplo, en la India hinduista), primero se casan y luego se enamoran (¡a veces!). En otras palabras: ¡el mito del amor apasionado es una evolución totalmente occidental! Nuestro peculiar concepto de amor, por ejemplo, no existe en China, donde el verbo «amar» se refiere exclusivamente al sentimiento que une a la madre con el hijo. El marido no «ama» a la mujer, siente afecto por ella, y el problema del amor ni siquiera se plantea. Por esta razón los chinos no comparten las eternas dudas europeas («¿Es amor lo que siento o no?»)... «¿Es mejor que me quede con Fulano/a, con el que tengo afinidades electivas, o que me vaya con Mengano/a, que me “tira” más?»), ni se sienten atenazados por la desesperación o el dolor cuando descubren que han confundido el amor con el deseo de amar. Más aún: Oriente (la India, aunque también China y Japón) ha producido, a partir

del siglo III d. C., una gran cantidad de obras de refinada educación para el *ars amandi*, partiendo de la convicción de que el placer es un ingrediente imprescindible de la vida de pareja y de que la felicidad conyugal pasa también o sobre todo por la satisfacción física. Occidente se ha ido «oscureciendo» progresivamente desde este punto de vista, pasando de la tolerancia de la Edad Media a la intransigencia del posconcilio de Trento.

Entre estas incitaciones a la voluptuosidad hay que incluir los libros obscenos y que tratan del amor sexual, que deben evitarse con el mismo rigor que las imágenes que representan algo impúdico, cuya capacidad de empujar al mal y de inflamar los sentidos juveniles es extraordinaria.

ANÓNIMO, *Catecismo del Concilio de Trento*, Parte III,
Sexto Mandamiento: No cometerás actos impuros

A finales del siglo XVI, se producen en Europa unos acontecimientos que modifican notablemente las referencias culturales del imaginario amoroso. Tras las violentísimas guerras de religión, que durante un siglo tiñen de sangre todo el continente, católicos y protestantes se separan definitivamente. Comienza entonces un proceso en que las funciones paterna y materna se diversifican entre el norte y el sur de Europa. El matrimonio, la legitimidad de los hijos y el divorcio se rigen por normas distintas durante cuatrocientos años, con diferencias que todavía persisten.

Es interesante observar cómo los distintos marcos religiosos de referencia influyen en el modo de percibir la vivencia amorosa y como ésta surge por ejemplo de la comparación de la producción cinematográfica de dos grandes directores: Buñuel y Bergman, de extracción católica el primero y protestante el segundo. O también, cambiando el contexto, no cabe considerar que carezca de importancia en la vivencia amorosa individual de hombres y mujeres el contenido de la bendición judía de la mañana recitada en el rito sefardí y asquenazí:

Bendito tú, oh Señor Nuestro Dios. Rey del mundo que no me has hecho no judío.
Bendito tú, oh Señor Nuestro Dios. Rey del mundo que no me has hecho esclavo.
Bendito tú, oh Señor Nuestro Dios. Rey del mundo que no me has hecho mujer.

Lo que pretendemos decir con esto es que existen expresiones culturales distintas del amor: si bien el impulso biológico es universal, el «cómo» amamos, cómo construimos nuestras convicciones y, por tanto, nuestro autoengaño en cuestiones de amor, está marcado profundamente por la cultura a la que pertenecemos. De modo que Norte y Sur, Este y Oeste aman de manera distinta. Pero es que además personas distintas del Norte, del Sur, del Este y del Oeste «personalizan», por decirlo así, la experiencia amorosa en virtud de su propia historia personal. Se combinan presuntas certezas, fruto del ambiente cultural de procedencia y de las relaciones personales individuales, con una necesidad específica de satisfacer, elaborando así el más sorprendente de todos los autoengaños.

CAPÍTULO 2

LA CERTEZA DEL AMOR VERDADERO: EL MÁS SUBLIME DE LOS AUTOENGAÑOS

El más sorprendente, e incluso «el más sublime de los autoengaños»: sublime precisamente porque es portador de ilusión y desilusión. En nuestras historias de amor inevitablemente nos ilusionamos y también inevitablemente nos sentimos desilusionados, somos siempre y a la vez víctimas y verdugos. «La pasión supera a la razón haciendo que encuentre amables legitimaciones para el objeto del deseo y su consumación» (S. Sirigatti, C. Stefanile, G. Nardone, 2008, p. 116). Podemos definir el autoengaño como un auténtico *proceso de ilusión y decepción*. Y todo ello a menudo sin medias tintas: un trastorno y alteración emocional, pero también cognitivo. Alteración que en otro contexto, distinto del amoroso, se interpretaría sin duda alguna como manifestación patológica. ¿Y cómo no considerar delirante a la persona que consiga la máxima puntuación en el siguiente cuestionario?

Esa persona no es que haya perdido el juicio, o padezca una fijación delirante: ¡simplemente está enamorada! Y, como está enamorada, está atormentada obsesivamente por el pensamiento del amado/a.

Este test fue elaborado en 1986 por una psicóloga y una socióloga, ¡precisamente para medir la «temperatura» de la pasión (E. Hatfield, S. Sprecher, 1986, pp. 383-410)!

Pensad en la persona a la que amáis apasionadamente ahora, o en alguien por quien hayáis experimentado un sentimiento semejante en el pasado. Para cada una de las 15 preguntas elegid un número del 1 (absolutamente falso) al 9 (totalmente verdadero):

1. Me desesperaría si X me dejase 1 2 3 4 5 6 7 8 9
2. A menudo creo que no controlo mis pensamientos, están dirigidos obsesivamente a X 1 2 3 4 5 6 7 8 9
3. Soy feliz si hago algo para hacer feliz a X 1 2 3 4 5 6 7 8 9
4. Preferiría estar con X que con cualquier otra persona 1 2 3 4 5 6 7 8 9
5. Me pongo celoso/a si pienso que X se puede enamorar de otro/a 1 2 3 4 5 6 7 8 9
6. Deseo saberlo todo de X

	1 2 3 4 5 6 7 8 9
7. Quiero a X física, mental y emocionalmente	1 2 3 4 5 6 7 8 9
8. Siento un deseo infinito hacia X	1 2 3 4 5 6 7 8 9
9. Para mí, X es el compañero/a perfecto/a	1 2 3 4 5 6 7 8 9
10. Siento que mi cuerpo responde si X lo toca	1 2 3 4 5 6 7 8 9
11. X parece estar siempre en mi pensamiento	1 2 3 4 5 6 7 8 9
12. Quiero que X lo sepa todo de mí: pensamientos, miedos y esperanzas	1 2 3 4 5 6 7 8 9
13. Busco ansiosamente signos del deseo de X hacia mí	1 2 3 4 5 6 7 8 9
14. Siento una atracción increíble por X	1 2 3 4 5 6 7 8 9
15. Me siento muy deprimido/a cuando las cosas no van bien en mi relación con X	1 2 3 4 5 6 7 8 9

Puntuación final

La puntuación puede ir de un mínimo de 15 a un máximo de 135. Cuanto más alta es la puntuación, más reflejan vuestros sentimientos el amor apasionado que sentís. Las preguntas en las que la puntuación es mayor indican los componentes del amor apasionado que son fundamentales para vosotros.

Pero atención: el autoengaño, por su naturaleza, no sólo no es negativo, sino que es el inevitable proceso mental unido a los sentidos, necesario para dirigirse hacia el potencial compañero. Generalmente es funcional, y lo será más cuanto más flexible sea, capaz de adaptarse y modificarse según las sucesivas experiencias.

Se convertirá, en cambio, en un potencial elemento de desequilibrio cuando no se adecue a la situación o cuando la persona, al no lograr gestionarlo, se «agarre» a él.

Hace ocho siglos, Arnau de Vilanova escribía sobre el «Mal de amores»: «... no sólo el objeto amado es considerado bueno, sino que incluso es considerado mejor que cualquier otro, a causa de un error [de juicio] inconsciente» (*op. cit.*).

Es a partir de esta postura fideísta como la persona trata de hacer converger su propia experiencia en una idea preconcebida, como si fuese un modelo de sastrería, excelente, pero no diseñado a medida, que sin embargo gusta y al que no es fácil renunciar. Sí, porque estamos hablando –y éste es un dato esencial– de necesidades irrenunciables, tal vez inconscientes, pero que hay que satisfacer. No obstante, en un momento dado se empieza a notar que en algunos puntos el traje no «sienta» bien, siguiendo con la metáfora. Y es a partir de entonces cuando se pueden poner en práctica varias Soluciones Intentadas, a fin de que el traje que queremos ponernos sea perfecto o al menos podamos llevarlo.

Veamos algunos de los *autoengaños* más frecuentes: me llevo el traje porque me gusta, aunque me está estrecho, pero así me obligo a adelgazar y podré ponérmelo...; seguro que al lavarlo encoge y me quedará perfecto...; tendré que arreglarlo o llevarlo al sastre para que arregle algunas partes y desaparezcan los defectos...; o incluso: no me gusta mucho, pero está bien de precio...

Si todo lo que sucede luego es positivo, alcanzaremos un estado de satisfacción; si no conseguimos lo que esperábamos, tendremos que enfrentarnos a la frustración. En otras palabras: si todo lo que se creía posible no sucede, o bien simplemente sufriremos, o bien tendremos que enfrentarnos a auténticos problemas y combatirlos.

Otra concepción idealizada del amor y de las relaciones amorosas procede al parecer de una postura filosófica antigua, la de san Anselmo de Aosta (1030-1109), el cual en su «prueba ontológica» sostenía que es suficiente pensar en Dios para tener la prueba de su existencia, porque de no ser así no podríamos ni siquiera pensar en él. En otras palabras, algunas personas vagan incesantemente en busca de su compañero ideal porque están seguros de que se encuentra en alguna parte del mundo, simplemente porque lo han pensado e imaginado perfectamente. Esta *creencia* lleva de manera inevitable a revestir al compañero de características «divinas», esto es, ideales, que se verán frustradas inexorablemente, porque la atención del creyente estará centrada en la detección precisa y puntual de las diferencias entre la imagen ideal y el pobre compañero terrenal... que, por ser terrenal, obviamente nunca estará a la altura.

Un mecanismo análogo obliga a muchos a vivir una soltería no deseada: son los que dicen que no consiguen encontrar nunca a la persona adecuada y, por consiguiente, descartan a todo aquel que no encaje con la propia idea de compañero ideal.

Toda realidad cambia, pues, según el punto de vista de quien la observa y esto provoca reacciones diversas sobre la base de las diferentes atribuciones que pueden hacerse de la misma realidad.

S. SIRIGATTI, C. STEFANILE, G. NARDONE, 2008

AGATA

O: «NO PUEDO VIVIR NI CONTIGO NI SIN TI»

(OVIDIO)

Agata tiene treinta y dos años y desde hace cuatro está, o mejor dicho *estaba*, felizmente casada. Tan felizmente como para ver «coronados todos sus sueños», como ella misma dice: un marido que la ama, una bonita casa, un trabajo satisfactorio, la perspectiva de muchos hijos. Exactamente como la familia perfecta de algunos famosos anuncios publicitarios: una hermosa historia, que en la mente de Agata no puede tener más que un final feliz. Una película para el gran público, diría alguien más desengañado, sin suspense, sin golpes de efecto... Hasta que Agata descubre un día que también existen otros hombres, hombres que pueden gustar y a quienes gustar, a los que puede desear y que pueden desearla. Su mundo de certezas y tul se tambalea. El descubrimiento choca violentamente contra una certeza que se ha consolidado en el día a día de su cotidianidad: el Amor es para siempre. El autoengaño de Agata se compendia en toda una serie de creencias con variantes y corolarios: si uno ama «de verdad» y se compromete con ese amor, no cabe más que recoger frutos maravillosos; si se ama a alguien, no se concibe pensar en otras personas (¡Agata no ha leído *Relato soñado* de Schnitzler, ni ha visto la película inspirada en esta obra, *Eyes wide shut*, dirigida por Stanley Kubrick!). Como si en virtud de una especie de ley biológica, no pudiese ocurrir... Los autoengaños, cuando contribuyen a otorgar mayor rigidez a un Sistema Perceptivo Reactivo Redundante, resultan asimilables a leyes biológicas en la mente de las personas (por Sistema Perceptivo Reactivo Redundante se entiende «ese conjunto redundante de modalidades sensoriales, perceptivas y emotivas, a través de las que cada uno de nosotros percibe la realidad y reacciona en consecuencia», R. Milanese, P. Mordazzi, 2007, p. 65; cf. también G. Nardone, P. Watzlawick, 1990; G. Nardone, 1991, 1995; P. Watzlawick, G. Nardone, 1997; G. Nardone, C. Portelli, 2005). La consecuencia, casi inevitable, es el razonamiento: «Si me gustan, si deseo a otros, ¿significa que no amo a mi marido!». Es decir: ¡cómo partir de premisas correctas para llegar a conclusiones erróneas!

Agata penetra así en la espiral perversa de la duda, que la atenaza durante todo el día y perturba sus noches: «¿Me gusta el uno u el otro? Si me gusta, si creo amar al otro, ya no sé ni cuánto me gusta ni si amo a mi marido. No se puede amar a dos personas al mismo tiempo... Y tampoco se puede amar a una y desear a otra...». El tormento de la duda, que tortura a Agata y resulta desgarrador en el momento en que se consuma la traición, es la expresión de la ruptura irreversible de convicciones inquebrantables. Agata no puede encontrar ningún tipo de conciliación; precisamente la rigidez de su autoengaño es la que no se lo permite: o es el uno o es el otro; o es blanco o es negro; no hay lugar para la tercera solución de tradición aristotélica. Porque uno de los corolarios de las certezas de Agata es «La verdad y la sinceridad deben triunfar y el Amor ha de ser forzosamente fiel», y para ella es imposible que, si ama a su marido, pueda ni siquiera pensar en desear a otro, como si deseo y amor fuesen la misma cosa.

En un intento de aclarar la duda, Agata dirige la atención hacia lo que no funciona en la pareja y empieza a mirar a su marido de forma crítica, a observarlo desde ángulos diferentes, a captar matices que nunca antes había notado, a someterlo a «radiografías» constantes y cada vez más precisas. De este modo descubre, o cree descubrir, que el maravilloso Príncipe Azul no es tan azul. Y aunque no es exactamente un campesino bajo falsa apariencia, es (todo a la vez) «cerrado», «irresponsable», «malcriado...», «es imposible hablar con él...», «es de goma...». En resumen: «¡Ya no reconozco al hombre con quien me casé!». Pero esto no le basta a Agata para sustituir el autoengaño «Somos una pareja maravillosa» por un nuevo y funcional autoengaño: «Mi pareja ya no funciona». De este modo se acosa a sí misma con un corolario del mismo credo de fondo (el Amor ha de ser uno y eterno): «¡En cualquier caso hay que esforzarse para que las cosas funcionen!». Así que llora, se desespera, busca ayuda. Lo único que podría hacer para salir de la trampa es tomar nota, mal que le pese, de que las cosas son distintas de como había pensado siempre que eran o que debían ser. Sin embargo, la certeza de Agata está tan consolidada –aunque inconscientemente– que cuando por fin cree haber elegido (al otro), no materializa esta elección por miedo; la atenaza el sentimiento de culpabilidad frente a quienes comparten sus convicciones o de quienes las ha aprendido, esto es, su familia. «No lo entenderían, no me lo permitirían, se entremeterían... para ellos sería inconcebible.» Y en realidad, sigue torturándose por un lado con la duda, incesantemente reavivada, y por otro con la convicción de que, en cualquier caso, «alguien» le impediría dejar a su marido, y de que además no podría herirle de forma tan brutal, ni a él ni a todos los demás.

Agata no es capaz de hacer otra cosa que seguir escondiéndose detrás de la irreductibilidad de su madre y, al mismo tiempo, ahondar en la desilusión del Príncipe Azul destronado. Y el Príncipe Azul empieza a mosquearse, a inquietarse, a perder la paciencia. Comienzan las peleas, las escenas; la familia perfecta se traslada de su pequeño Paraíso terrenal al Infierno. La *escalation* es inevitable. Y es precisamente el Príncipe Azul el que toma una decisión: no puede más. Le describe a Agata con dureza los años de su matrimonio y de su larguísimo noviazgo como difíciles, carentes de estímulos, marcados por la intransigencia de ella... ¡y la invita a marcharse! Ya no hay salida: lo que su marido le plantea es la ruptura definitiva de la pareja y, por consiguiente, de aquello en lo que Agata siempre había creído; es la ruptura del autoengaño. Hasta entonces estaba agrietado, tambaleante, a punto de desmoronarse en cualquier momento, pero todavía entero; en cambio ahora sí, ahora está destruido.

Al principio Agata parece aliviada: al fin y al cabo alguien le ha «sacado las castañas del fuego»; alguien ha decidido por ella y la ha salvado del peso y de la vergüenza de la ruptura. Tiene la sensación de haberse liberado del sentimiento de culpabilidad, al menos en parte, de haber salvado la cara y el honor, de haber llegado a la solución sin tener que comprometerse en primera persona en una elección que le resultaba imposible. Pero la satisfacción no dura mucho: ahora tiene que enfrentarse a la ruptura de una certeza (el Amor ha de ser único y eterno, de lo contrario no es verdadero amor) tan rígida que hace intolerable la propia ruptura. No es capaz de aceptarla. Y cuando ya se han iniciado los

trámites para la separación, da marcha atrás, renuncia a irse de casa y decide sacrificarse en el altar de sus propias convicciones. No ama a su marido –lo ha descubierto–, él no la ama, ella ama al «otro», pero «es necesario» intentarlo de nuevo. Decide quedarse con su marido, pese a desear al otro; en otras palabras: no conociendo los ingredientes de la propia felicidad y confundiendo el deseo con el amor, elige salvar su propio punto de vista. Intentar juntar las piezas del matrimonio le parece un acto de responsabilidad, que se traduce en cuidar de los despojos de un amor difunto... porque el Amor es solamente uno, eterno, indestructible.

Hay personas que jamás habrían estado enamoradas si no hubiesen oído hablar nunca del amor.

LA ROCHEFOUCAULD, *Máximas*, § CXXXVI

Agata se aferra con uñas y dientes a su rígido autoengaño, sin posibilidad de compromisos o de ajustes. Cree con firmeza, como si fuese un dogma inquebrantable y universalmente compartido, en lo que para ella es la Verdad: el Amor es sacrificio, el Amor es una comunidad total, el Amor es para siempre, el Amor es uno. Y no hay que ir muy lejos para encontrar las cuatro verdades de Agata sobre el Amor. En la primera parte de la encíclica de Benedicto XVI, *Deus caritas est*, aparecen amplia y hábilmente explicadas. Agata procede, y no es un hecho casual, de una familia católica, practicante, fuertemente «enviscada», como dirían los terapeutas familiares sistémicos, esto es, sin una delimitación precisa de los confines en su fuero interno. Hay una madre, la de Agata, que tiene una gran presencia en la vida de las tres hijas, criadas en la mejor tradición católica de la Contrarreforma en adelante, con leche y sentimiento de culpabilidad. Una madre con una gran capacidad de influir en la vida de las hijas con sus opiniones, consejos (que nunca son solamente consejos) y reproches, porque las hijas se lo permiten, desde luego, pero es que no podrían hacer otra cosa, ya que el criterio y la voluntad de la madre no admiten ni siquiera discusión: la Madre les retiraría su benevolencia y ellas se sentirían perdidas, despreciadas, rechazadas, sin puntos de referencia. Ciertamente, en un país de fuerte tradición católica como Italia, una familia como la de Agata no es una rareza, pero el problema de Agata es la rigidez de su autoengaño. Y ella lo utiliza de una manera fideísta. Es una Realidad, una Verdad auténtica, y cuando descubre que se aparta de sus creencias no puede hacer otra cosa que modificar los hechos para salvar la Verdad: «Puesto que el Amor es único y fiel, si amo a otro, ¡eso significa que ya no amo a mi marido!». No puede pensar que la verdad presenta matices, que las cosas tal vez no son como ella piensa. En realidad, Agata no piensa: Agata *cree*.

Desde luego tampoco puede «no sentir», no puede pasar por alto sus sensaciones, sus emociones, sino que las descodifica –necesariamente– según un código de lectura unívoco e infalible. Y también hay que salvaguardar el código una vez que, libre ya para coronar su nuevo amor, frena y da marcha atrás: había olvidado las otras dos Verdades: ¡El Amor es para siempre y el Amor es uno! La felicidad personal no cuenta; Agata ha

adoptado el principio cristiano de que el amor es sacrificio, altruismo, dedicación, y se contenta perfectamente con esto. No necesita nada más. El Amor también es casto: es cierto, el Papa dice que «en realidad *eros* y *agape* no pueden separarse completamente uno del otro» («Al amor entre hombre y mujer [...] la antigua Grecia le dio el nombre de *eros*», «... *agape*... se convirtió en la expresión característica para la concepción bíblica del amor... [que] supera el carácter egoísta antes claramente dominante»), pero también sugiere, unas líneas más adelante, que «se requieren purificaciones y vencimientos, que pasan también por la vía de la renuncia» (Benedicto XVI, 2005).

El Sistema Perceptivo Reactivo Redundante de Agata está marcado, decíamos, por una extrema rigidez, que se manifiesta en la interpretación de los hechos y dirige sus comportamientos. Utilicemos la metáfora del mapa: el mapa no sirve sólo para orientarse en un territorio, sino también para elegir el camino que hay que recorrer a fin de llegar al destino. Cuando Agata se encuentra ante una discrepancia imprevista y no contemplada por su mapa, entra en crisis: todos los sistemas rígidos (de cualquier tipo, social o mecánico) funcionan según una posibilidad de elección de tipo binario: *in* o *out*, blanco o negro. De modo que para Agata sólo hay dos soluciones posibles: o amo a uno, o amo al otro. Si amo a uno, esto significa, según un silogismo perfecto, que no amo al otro, como si desear fuese sinónimo de amar. Pero ni así encajan las cosas. No encajan porque no se consigue la cuadratura del círculo; pues la manta, por mucho que Agata tire de ella, siempre es demasiado corta y queda al descubierto una Verdad porque ella no es capaz de elegir. En su intento de que las cosas cuadren, Agata penetra en el *loop* de la duda obsesiva: me han enseñado cuál es la Verdad y la Verdad es por definición una sola: si de repente me encuentro frente a dos verdades, forzosamente una no puede ser tal, es falsa... Pero ¿cuál? Y empiezan para Agata días, semanas, meses de obsesivas elucubraciones en busca de la verdad más verdadera, en busca de la solución «correcta» que le dé garantías totales para el futuro, la ponga a salvo de cualquier arrepentimiento posible, le permita no «pagar» en cierto modo por su impiedad y le dé la seguridad de que no habrá hogueras ni anatemas. Se atormenta, se devana los sesos, pide confirmaciones y, lo que es típico del mecanismo de la duda obsesiva, cualquier posible respuesta nunca es resolutive, sino tan sólo fuente de otras preguntas, de una duda que se perpetúa hasta el infinito. La Solución Intentada de Agata consiste en buscar la «explicación» que le permita dejar a su marido. Por muy obstinadamente que la busque, se trata de una solución inviable, obedece a una lógica que no contempla la contradicción y que no «encaja» con el problema de Agata, que se basa justamente en la lógica de la contradicción (G. Nardone, E. Balbi, 2008).

La dificultad de Agata es ya un problema y está a punto de convertirse en patología. Agata busca certezas que no pueden encontrarse, aunque lo intenta con afán, sostenida por un Sistema Perceptivo Reactivo Redundante extremadamente rígido, esto es, por un modo de interpretar y reaccionar ante la realidad que no permite ajustes. Así que Agata sigue luchando y luchando con tenacidad, aunque sólo sea mentalmente.

Las convicciones con las que Agata construye de forma inconsciente su autoengaño tienen un fundamento cultural evidente, típico de nuestra sociedad, fuertemente marcada

por el catolicismo. El concepto de *agape* lo expresa con claridad: amor es entrega, es el triunfo del altruismo sobre el egoísmo, es abnegación total, sacrificio... Contribuye a aumentar el «malentendido» el hecho de que tenemos una única palabra, precisamente «amor», para indicar tanto el sentimiento que une a una pareja, como «el amor fraternal», «el amor a la patria», el «amor al prójimo», *amor benevolentiae* y *amor concupiscentiae*, etcétera, cuando el árabe, por ejemplo, dispone de más de 95 términos... Pero para nosotros el amor cristiano está todavía fuertemente impregnado de los vínculos, de las «verdades» y de los preceptos de la Contrarreforma (el Concilio de Trento –1545-1563– redefine la fe, las reglas internas de la Iglesia y relanza el papel central de la misma en la sociedad de los países que se mantuvieron fieles a Roma después del cisma luterano. Comienza así el período de la Contrarreforma, marcado por una rígida moralización, limitación de la libertad de expresión y de pensamiento, «iluminado» sobre todo por las hogueras de la Inquisición). Basta pensar en cómo cambia, influida por la Contrarreforma, la poesía caballeresca italiana (por ejemplo, Tasso): el héroe ya no es un ser errante, es un *miles Christi*, un soldado de Cristo que lucha por una causa trascendental –la Guerra Santa– y el erotismo es morboso por definición, porque el amor es un descarrío.

Este sustrato, ampliamente compartido, por otra parte, y presente todavía hoy, con distintos y cambiantes matices de intensidad, varía en cada individuo en virtud de las experiencias personales, relaciones y necesidades. Las certezas acerca del Amor, lo que es y cómo ha de ser vivido se funden, en el caso de Agata, con la exigencia de satisfacer una necesidad de complicidad en el interior de un marco de legitimidad, que impone el Amor único (y por tanto fiel) y eterno. Así se construye el autoengaño del que Agata no puede escapar. Amor significa, por consiguiente, anularse, anular las propias necesidades en favor del otro, sacrificar los propios deseos. Todo lo que excede, desborda o no está previsto por la «regla» es inmoral, reprochable, «anormal», y debe ser corregido o eliminado a través del silogismo –no está previsto que sea así, por tanto no puede ser– o la negación. El sentimiento básico, que parece que debería dominar en este momento de la relación, ya no es el placer, sino el miedo. Es contra el miedo contra lo que choca el placer y se desintegra; miedo al juicio, a la desaprobación, a la marginación, miedo a sucumbir bajo el peso de la culpa, que no tiene expiación posible porque se trata de un pecado mortal. El placer es y sigue siendo el pecado por antonomasia.

FABIO

O: «ROMPER LA CREENCIA PARA SALVAR LA PAREJA»

Fabio es un psiquiatra que desea obtener la especialización para la habilitación en psicoterapia. Se dirige a nosotros porque sus siete años de psicoanálisis «no le han proporcionado», como él mismo dice, «los instrumentos para hacer frente a dificultades recurrentes» en las relaciones sentimentales, que ahora se vuelven a plantear con su actual compañera, también psiquiatra.

La idea de atravesar el límite teórico de otro modelo de intervención en el ámbito clínico lo llena de curiosidad por una parte, pero por otra le suscita temor.

Expone sus dificultades con una actitud circunspecta: mira, casi para asegurarse de que la atención del terapeuta esté bien dirigida, como una trayectoria de satélite, hacia el emisor, de manera que no se pierda ni se tergiverse lo que pretende decir.

Como siempre, los pacientes, sin que el terapeuta se lo pida, tienden a exponer la «historia personal» enumerando los que, en su opinión, son los rasgos más significativos del problema que hay que abordar. Así que Fabio comienza enseguida una especie de anamnesis remota y próxima –de acuerdo con su modelo profesional– de su vida sentimental.

Conscientes de que los problemas de amor tienen más necesidad de lamentaciones que los demás, dejamos el «púlpito» a Fabio, que cuenta que está viviendo su segunda experiencia importante. Hace seis años que convive con su actual compañera, tras un matrimonio anterior de quince años. Su objetivo es no repetir con su compañera el modelo de relación que tenía con su mujer y que lo condujo al divorcio. Para él sería un fracaso total, la pérdida inevitable de su autoestima.

La lamentación de Fabio es la siguiente: cada vez que, en una conversación a solas, la compañera expresa su contrariedad por lo que él ha hecho o dicho –sobre todo por cosas banales y cotidianas– se desencadena su reacción automática emotiva, la rabia. Él, en primer lugar por educación, luego por profesión, intenta controlarla, evitando manifestarla ante su compañera por miedo a dañar irreparablemente su relación. El esfuerzo por contener esta emoción, cargada de presión emotiva, lo transforma en un bombero que trata de echar agua al fuego. Su instrumento, el lenguaje interior, lo lleva a repetirse siempre la misma frase: «Tranquilo, Fabio», en una especie de letanía que al poco rato deriva en lo que podríamos considerar un cambio de cualidad devastadora: «¡Si me amase de verdad, no me diría las cosas así!». Y las cosas son éstas: «¿Has comprado el pan?», «No, se me ha olvidado, porque he estado ocupado todo el día», «Muy bien, ¡por un motivo u otro nunca haces lo que te pido!». Hielo. Ella está enfadada. Él, paralizado por la rabia, a la que querría dar rienda suelta con cuatro palabrotas, magistralmente contenidas. Adopta una expresión dura, evitando además la mirada de ella. Hielo. Luego ella le preguntará –como hace siempre– si le pasa algo, y él, cada vez más distante, responderá obviamente que no. Hielo. Pero ya sabemos que el pensamiento, sobre todo si se alimenta del fuego de la rabia, no se detiene... y de hecho Fabio sigue pensando y alimentando la duda. ¿Cómo es posible que ella no entienda que

«ciertas cosas» no deberían ocurrir en una pareja que funciona bien y en la que los dos se aman del mismo modo?

El lenguaje descalificador del reproche es intolerable para Fabio. La decepción de ella por no haber cumplido con el encargo desencadena en él –conscientemente– una especie de resentimiento no expresado que envenena el sentido de su relación amorosa.

«¡Podría decirme algo, pero sin reprocharme!», sostiene decidido él. Se admite la discrepancia, pero sin el ingrediente de la emoción por parte de ella. En otras palabras, Fabio querría que nada alterase nunca su «estado de gracia» hacia ella.

Ante todo esto, lo primero que surge espontáneamente es un comentario basado en el sentido común, una frase que diga más o menos: «¡Se presta demasiada atención a las pequeñeces, los verdaderos problemas son otros!».

Puede que sea verdad, pero si Fabio fuera capaz de aceptar esta objeción no habría invertido siete años en un laborioso análisis personal, para plantear luego su caso tal cual a otro terapeuta.

Para él es un problema agobiante, porque la vida diaria está salpicada de «frases» de ella, y del consiguiente malhumor, que tarda en desaparecer: puede pasar incluso un día. Pero en cuanto Fabio empieza a vislumbrar un poco de serenidad, cuando comienza a ver otra vez las cualidades de la compañera, nuevamente el contrapunto de ella le sumerge de lleno en la lucha silenciosa con sus sentimientos hostiles.

Cuando el malhumor es tan evidente que ya no puede negarse, entonces la pareja decide sentarse y «hablar». Bien, pero ¿qué significa hablar? No son capaces de darse una respuesta, pese a su profesión; después de haber discutido sólo llegan a la conclusión de que cada uno vive las cosas de un modo subjetivo, sobre todo en el terreno sentimental.. y eso está muy lejos de sus expectativas: si se aman, no debe haber disonancias.

Esta pareja de psiquiatras armados con los «instrumentos del oficio» trata sus dificultades subjetivas con modelos interpretativos mal utilizados. Resultado: disertaciones interminables sobre los orígenes remotos de sus pensamientos y comportamientos, con hipótesis sofisticadas sobre los vínculos relacionales con sus respectivas madres... que siempre conducen al mismo punto: Fabio y su compañera se prometen hacer un esfuerzo mayor cada uno con su psicoanalista. Ella también se está analizando, al parecer por el mismo motivo: ¡mejorar su relación! El objetivo deseado y previsto por ambos es formar una pareja perfecta, ¡que nunca se intercambia mensajes descalificadores!

Tenemos ya suficientes indicios para sostener la hipótesis de que nos enfrentamos a un problema basado en una *creencia* consolidada, no sólo por parte de uno, sino de ambos componentes de la pareja. Como contrapunto positivo de esta cotidianidad salpicada de «pequeñas pullas» insoportables, la relación íntima es excelente. Esto evidentemente desorienta a Fabio, puesto que confirma que ambos se aman. Contemplemos la situación desde su punto de vista: para Fabio las divergencias expresadas con resentimiento pueden ser un síntoma de que algo no funciona en la pareja. Es como decir: «Si sufro por esta forma desagradable de ser reprendido quiere

decir que ya no hay sentimiento entre nosotros; por otra parte, si ella sabe –como en el fondo lo sabe– que me irrita, ¿por qué sigue haciéndolo?».

La decepción continua y constante que siente Fabio parece realmente proporcionada de la rigidez de sus convicciones sobre cómo *debería* funcionar su relación.

Unas pocas preguntas, específicas del coloquio terapéutico estratégico (G. Nardone, A. Salvini, 2004), muestran al paciente la creencia a la que se atiene de forma rigurosa e inconsciente.

¿Querría cambiar su modo de reaccionar o el de su compañera?

«El mío... querría no darle importancia, pero ¿qué sentido tendría?»

¿Se imagina, en su caso, una pareja exenta de conflictos y divergencias o una pareja capaz de superar las divergencias?

«Me gustaría contestar que lo segundo, pero para mí significaría una situación de mediocridad.»

Si no he entendido mal, lo que quiere decir es que si los dos no están afinados con la misma nota (en el sentido musical del término) siempre significa, y subrayo el siempre, que la partitura estará llena de disonancias. ¿No existe entonces la belleza de la armonía!

«Exacto, lo ha comprendido perfectamente, aunque ya me doy cuenta de que es difícil perseguir la armonía...»

Hasta ahora el objetivo de Fabio siempre ha sido construir una pareja perfecta, ¡en la que no existan divergencias y afinada en todo! Una convicción, un modelo de referencia ideal que, asumido como tal, ha comportado una serie de actitudes mentales y de conducta –un *autoengaño*, justamente– que hacen que Fabio persiga un objetivo imposible.

Desorientado por las palabras de la terapeuta, responde incómodo –con una incomodidad casi física–: agitándose nerviosamente en la silla:

«¿Quiere decir», se dirige a la terapeuta, «que se trata de una idea inalcanzable y no de un amor que hay que defender?»

Quiero decir que lo que bloquea la posibilidad de vivir serenamente vuestro amor es tal vez la idea de «cómo debería ser» vuestra relación...

Tras algunos momentos de silencio pensativo, replica: «Nunca lo había contemplado de este modo. Creía que nuestros recursos, incluidos los profesionales, nos permitirían no caer, a través del compromiso, en las desagradables vulgaridades de la cotidianidad...».

Una convicción, en este caso inconsciente (en el sentido de implícita y poco clara para la persona) que guarda mucha relación con las expectativas (R. Dilts, T. Hallbom, S. Smith, 1998, p. 23). En otras palabras: Fabio *cree*, con un puro acto de fe, que el primer ingrediente de una hermosa historia de amor es la *ausencia de divergencias*, siempre, y con mayor razón de actos de descalificación como los de su compañera. Si no es así, no le gusta, provoca en él sentimientos hostiles, que en su opinión no deberían surgir y que le hacen dudar de que lo que vive sea amor. Fabio no discute su reacción de rabia, que considera adecuada, sino que cree que no debe manifestarla porque si sale al exterior

podría destruir la pareja. De modo que para no manifestarla, pone en marcha una serie de Soluciones Intentadas: no decir lo que siente, tratar de calmarse aunque por dentro esté que arde... por no hablar de un fatigoso análisis personal que dura siete años, todo ello con la finalidad de salvaguardar su idea de relación de pareja. Resultado: el malestar que siente es provocado por esta lucha por el control de las emociones negativas, por las dudas sobre la calidad de la relación y por el miedo a perder a la mujer que ama.

La creencia que origina este malestar se basa en la idea de que sensación epidérmica y comunicación deberían estar siempre sintonizadas. Es decir, que esta sensación basada en el placer no puede ser puesta en duda de ninguna manera, y mucho menos por las relaciones cotidianas al margen de la vida íntima... Se construye así una ecuación sin solución: si en la vida íntima es un paraíso, en la vida diaria también debería serlo; si esto no ocurre *siempre*, ¿me ama ella de verdad o no me ama? Se abre así la puerta de la duda, que como una red impide el fluir sereno de la cotidianidad y provoca una alternancia continua de respuestas divergentes. Es como decir: no hay respuestas correctas a preguntas equivocadas (G. Nardone, comunicación personal).

Pero una convicción tan racionalizada hace nacer en él expectativas «mágicas» que lo llevan a razonar interiormente más o menos así: «Si ella me quiere de verdad, debería intuir lo que deseo; no puedo ser yo quien se lo pida, porque en ese caso, ¿pondría en duda su singularidad!». Su postura ante el problema está constituida –técnicamente hablando– por auténticos *dobles vínculos*, que lo atrapan en un *impasse* sin solución, basado en el autocontrol: cualquier cosa que haga amenaza su *creencia* (el *doble vínculo* es un constructo psicológico elaborado por G. Bateson, D. D. Jackson, J. Haley, J. Weakland, 1956, pp. 251-264, y utilizado luego por otros miembros de la Escuela de Palo Alto: en una relación significativa –que puede ser entre uno y los otros, pero también entre uno mismo y uno mismo– una de las dos partes se coloca en una situación tal que cualquier reacción suya es equivocada). Fabio se ve obligado por su modo de ver a mantenerse coherente en dos niveles distintos: el sentimental y el profesional, ambos expresión de su Sistema Perceptivo Reactivo Redundante, basado verosímilmente en un control riguroso.

De todo esto surgen dos emanaciones distintas: «profesionalmente» ha de contener sus reacciones (la rabia) para no destruir la creencia, sino para confirmarla. En el nivel relacional y sentimental se mantiene inmóvil, a la espera de que su compañera se controle más de forma espontánea y se comporte como él espera que lo haga: de este modo otros *dobles vínculos* de comunicación entre él mismo y él mismo se añaden a la larga lista...

En realidad se trata de una pareja simétrica en la que se niega la simetría («Todos los intercambios de comunicación son simétricos o complementarios, según estén basados en la igualdad o en la diferencia», P. Watzlawick, J. H. Beavin, D. D. Jackson, 1971. Tenemos una interacción simétrica cuando el comportamiento de un miembro de la pareja tiende a forzar el del otro, y viceversa). Aunque la simetría expresa sería la máxima aspiración de Fabio, no puede ponerla en práctica, porque si manifestase divergencia, desde su punto de vista la pareja ya no sería como él cree y quiere.

En realidad, Fabio es un luchador que no sabe cómo luchar.

La terapia se desarrolló en dos niveles:

- Mediante el coloquio terapéutico se indujo al paciente a modificar su propia creencia disfuncional. A través de la *inoculación de la duda*, que es una táctica específica de intervención, se le indujo a añadir otros puntos de vista al suyo propio, a fin de hacer emerger el límite de la creencia sin renunciar al objetivo prioritario del trabajo terapéutico: salvar la pareja.
- Al mismo tiempo se introdujeron pequeñas simetrías explícitas, aunque protegidas por la *técnica de la anticipación*: por ejemplo, se le pidió al paciente que en los momentos de control de la rabia le dijera a su compañera: «Voy a decirte una cosa que puede herirte, cuando me hablas de este modo, me pongo furioso por dentro, aunque no te lo digo...» (G. Nardone, 2005).

Al principio, Fabio contempló con desconfianza esta indicación y durante un tiempo no fue capaz de ponerla en práctica por miedo a causar un daño irreparable a su relación. Cuando, finalmente, puso en práctica la prescripción, ella replicó con... ¡un beso apasionado!

Como cabe imaginar, esto permitió a Fabio interrumpir su maldito esfuerzo por controlar sus pensamientos y sus reacciones. De este modo se fue resolviendo la forma de comunicarse de ambos, hasta llegar a asimilar la idea de que la diversidad y la divergencia pueden ser ingredientes de la «pareja perfecta». Como en la restauración de un cuadro valioso, se procedió a la reconstrucción del «original», añadiendo los colores complementarios que faltaban o que se habían perdido, cambiando su percepción aunque la obra sigue siendo la misma.

Hay que destacar que la terapia se realizó sólo con Fabio, sin que su pareja lo supiera; en efecto, basta cambiar un elemento del sistema para que el sistema cambie, por el efecto que la Teoría del Caos define como «efecto mariposa» (V. I. Arnold, 1990).

El egoísmo no consiste en vivir según los propios deseos, sino en pretender que los otros vivan como nosotros queremos.

OSCAR WILDE

El «Mal de Amores» es una dolencia ambigua, que se manifiesta no sólo por la «ausencia» del amado/a, cuando el amor se ha acabado o cuando no consigue consolidarse, sino que puede corromper también las relaciones «con los papeles en regla», las que se basan en presupuestos que hacen pensar en un final feliz. En estos casos el virus no es tan evidente, tan inmediatamente localizable: es en grado sumo solapado, crea un malestar difuso, susceptible de agravarse con el tiempo y, a veces, cuando explota con toda su virulencia, el pronóstico para la pareja puede ser funesto. El virus responsable es la *creencia*. En el caso de Fabio, como de tantos otros –tal vez la

mayoría de nosotros—, las convicciones acerca del funcionamiento de la pareja suenan así: «Mi pareja, para estar en la situación ideal, *debe* (en vez de *debería*) funcionar así y así». Es ese *debe* el que expresa la rigidez de la creencia, la agresividad del virus, el anquilosamiento progresivo en la utilización de Soluciones Intentadas disfuncionales. De este modo, paso a paso, el malestar de la pareja va haciéndose más profundo, hasta crear desavenencias que con el tiempo son cada vez más difíciles de remediar.

Hay quien dice que el final de una historia está ya escrito en su comienzo. Si pensamos en las firmes e inquebrantables convicciones sobre cómo debe ser el amor, la vida en pareja, es imposible no estar de acuerdo. Cuando la creencia se convierte en un dogma inmodificable y sustenta, por consiguiente, un autoengaño rígido, cuando «es así y sólo así», cuando, por rigidez de las propias convicciones, no estamos dispuestos a hacer algo distinto, a mediar, a «ablandarnos», cuando «¡estoy cansado/a de tener que ser siempre yo quien haga funcionar las cosas!», cuando «¡debería entender que...!», y los ejemplos podrían ser aburrida y trágicamente infinitos. La mayoría de veces, las parejas «explotan» porque no reconocen o subestiman las certezas a las que cada uno de los dos se remite, porque frente a la primera manifestación de malestar cada uno reacciona según sus propias convicciones y su propio autoengaño.

ROSA

O: «EL AMOR HACE VER LAS COSAS DISTINTAS DE COMO SON»
(FRIEDRICH NIETZSCHE)

Rosa, médico de unos cuarenta años, todavía sin un trabajo fijo, acude al terapeuta ironizando sobre la necesidad de «que le hagan una revisión». Dice que tiene una gran necesidad de ayuda para resolver rápidamente el «estado de tensión constante» que le provoca picos de ansiedad insoportable.

Teme echar a perder una relación que ha estado esperando durante veinte años, por no ser capaz de soportar las dificultades que conlleva.

El hombre de su vida –así define de entrada a Edoardo– había sido su gran amor juvenil inolvidable. Él, unos diez años mayor que ella, eligió en contra de lo esperado y se casó con otra. Rosa se metió entonces en estudios interminables, permitiéndose amores insatisfactorios, que terminaban puntualmente. De vez en cuando hablaban, ella y Edoardo: una especie de saludo nostálgico que se agotaba en una llamada telefónica. Aunque para Rosa no era tan sencillo: era la confirmación de que aquel hombre, pese a tener mujer e hija, seguía sintiendo «algo especial» por ella. Su tendencia a hacerse ilusiones se veía alimentada razonablemente por el hecho de que cuando él la llamaba, aunque hubieran transcurrido años desde la llamada anterior, no dejaba de lamentarse de su condición de «casado insatisfecho», y sobre todo aburrido... Y la esperanza se encendía de nuevo en ella, soltera de hecho incluso cuando tenía pareja. La vida de Rosa, a diferencia de la de Edoardo, estaba repleta de trabajo y aficiones intelectuales: pasión por el cine, el teatro y a menudo viajes solitarios.

Hasta que un día Edoardo la llama... solicitando explícitamente ayuda. Tras una quiebra económica, la mujer decide separarse, manifestándole de manera expresa lo poco que aprecia sus capacidades empresariales. Conciertan un encuentro: él, más gordo, envejecido y humillado, es acogido entre los brazos de ella con la disponibilidad de quien ha esperado mucho.

Deciden vivir juntos en casa de ella. Para Rosa, la idea de dar un nuevo impulso a su viejo amor se convierte en energía vital, útil incluso de cara a compensar las decepciones en el terreno profesional.

Pero como sabemos, la convivencia tiene poco que ver con el amor ideal.

De modo que, día tras día, salen a la luz los problemas. Él vuelve a casa por la noche muy tarde y muy cansado. Espera de ella un comportamiento típicamente femenino: la cena lista, sofá y televisión. Rosa lo intenta, en una especie de competición con la mujer ausente, pero se siente profundamente insatisfecha al constatar que su relación no es como había deseado de todo corazón. Entonces intenta atribuirse a sí misma la relajación de la relación y se empeña todavía más. Se esfuerza por mostrarse una compañera distinta, que como una geisha lo escucha, lo cuida y lo satisface. Con todo este esfuerzo, aumentan sus expectativas, y con ellas, sus reacciones ansiosas.

Le falta el entusiasmo de él, agobiado siempre por problemas prácticos de trabajo, sentimientos de culpabilidad por la hija adolescente que reclama con prepotencia atención

y tiempo, por la mujer, que puntualmente le presenta cuentas que él no consigue saldar...

Le falta la complicidad con él, porque parece que Edoardo está en su casa como un náufrago que por fin ha llegado a tierra, pero sin mostrar ni el más mínimo signo de gratitud por las atenciones que recibe.

Comienza a asomar el resentimiento, la cólera, tal vez por una sesión de cine fallida, la recriminación por los fines de semana que él pasa en otro lugar con la hija.

Rosa decide «hacerse valer», y no pierde la ocasión de señalarle lo que no funciona, esperando siempre con ansia que él cambie. Quiere que sea exactamente como lo recuerda, como era veinte años atrás, en la época de su relación; mejor aún, porque la madurez debería otorgar cosas sublimes, librar de miedos inocentes y favorecer elecciones conscientes.

De modo que el tiempo que pasan juntos es sometido a una evaluación constante, la vida diaria se transforma en un infierno de expectativas fallidas, y la esperanza de un cambio mágico se tambalea. La sensación inevitable de que todo está a punto de hundirse y algunos ataques de ansiedad, resistentes a cualquier fármaco, llevan a Rosa a pedir ayuda a causa de un malestar que ya es incontrolable.

Como psicoterapeutas, miramos con ojos profesionales incluso aquello que seguramente puede ser descrito en términos más poéticos... pero nuestra obligación es liberar a las personas de las situaciones de sufrimiento.

El sueño de Rosa nunca tuvo un despertar, hasta que llegó la oportunidad de vivir con el hombre que tanto había esperado.

El sueño perdió las connotaciones de deseo para convertirse en una ferviente *creencia* que Rosa sostiene fielmente, sin ponerla jamás en duda. Y ni siquiera la experiencia de la vida en común la destruye.

Cuando se le pregunta: *¿Cuál podría ser para usted el objetivo de la terapia?*, responde con claridad: «Hallar la manera de poder ayudarle a encontrarse a sí mismo, destruido por veinte años de matrimonio con una mujer que nunca lo entendió». Ésta es exactamente la actitud que la anima a seguir haciendo lo que no ha funcionado. El coloquio terapéutico hace emerger *el producto del autoengaño*; todo lo que ella hace entra en la lógica de salvaguardar su convicción: «¡Es el hombre de mi vida!». Y no se admite el error: ¡sería como admitir que ha estado ilusionándose equivocadamente durante veinte años!

Igual que reaccionaría una monja que ha hecho los votos y acalla cualquier duda sobre su vocación rezando más, amando más al Señor, para que le devuelva la serenidad de la vida en la fe, también Rosa busca cualquier tipo de explicaciones racionales que no sacrifiquen sus certezas. Porque para Rosa amar es tener la certeza de lo que piensa y siente. Pero la serenidad, mejor dicho, la felicidad no llega y las sensaciones incongruentes se han convertido ya en síntomas de relevancia clínica.

Rosa está buscando como sea no vivir el dolor de la desilusión; de modo que la ansiedad patológica que no la deja dormir de noche, mientras piensa obsesivamente en lo que debería hacer para mejorar su situación, se convierte de día en una taquicardia paroxística; es realmente como un indicador de peligro que le señala que se está

equivocando.

Se trata de una clara representación de cómo se mantiene un problema psicológico. Una serie de Soluciones Intentadas que, en vez de liberar del problema, lo perpetúan o, peor aún, lo alimentan.

La tenacidad con que Rosa espera que su sueño se cumpla se ha convertido en una fuente de sufrimiento, la vida diaria en una decepción. El amor que ella siente por él es «excesivo» y Edoardo se siente abrumado por atenciones y expectativas que no desea. Por una mujer que «le plancha camisas y pensamientos», como canta Roberto Vecchioni.

En realidad Rosa no tiene atenciones con él: sólo está intentando desesperadamente salvaguardar sus propias convicciones, impidiéndose así ajustar la relación a sus respectivas necesidades... y todo ello en nombre del Amor que siente por él.

De modo que Edoardo no tiene solamente un matrimonio acabado, una hija adolescente sin rumbo y un negocio al borde de la quiebra, sino también una compañera que no le apoya en sus dificultades, sino que pretende que su relación se afirme con una pasión que pase por encima de todo. La relación, carente de complicidad y rica en recriminaciones, se vuelve cada día más difícil y frustrante también para él.

Lo único que desea Rosa es que le den indicaciones para transformar a su «sapo» en aquel príncipe que recordaba, pero no está dispuesta en absoluto a tener en cuenta las dificultades de Edoardo, y con la tristeza rabiosa de un deprimido (E. Muriana, L. Pettenò, T. Verbitz, 2006) sólo espera que sea él quien cambie. Ella está allí y ya ha hecho suficiente...

La terapeuta no podrá ayudar a Rosa hasta que haya redefinido su objetivo: es decir, para intentar cambiar el comportamiento de él, inevitablemente ella deberá hacer algo distinto... puesto que su enorme esfuerzo de espera no parece haber dado los frutos soñados.

Permanecer aferrados a una creencia, sazónada en este caso por expectativas y recriminaciones recíprocas, significa usar el antejo y enfocar tan sólo una parte muy pequeña del panorama. La terapeuta deberá añadir la competencia para saber usar otras lentes, incluido el gran angular, a fin de observar la realidad.

CAPÍTULO 3

INTENTAR EN VANO RESOLVER LOS PROBLEMAS. LAS SOLUCIONES INTENTADAS

O bien: el «Axioma de Ducharm».

*Si observas con suficiente atención tu problema,
te darás cuenta de que eres parte del problema.*

ARTHUR BLOCH

Sentir que se cree firmemente en algo, es decir, tener opiniones, convicciones o certezas determina casi siempre una orientación tanto mental como comportamental destinada a confirmar aquello en lo que se cree. Todo está orientado a mantener un sentido de armonía con el propio punto de vista y a tratar de restaurarlo si pierde congruencia: todos tendemos a ser coherentes con nosotros mismos. Esto se explica muy bien mediante el concepto de *homeostasis* (N. Wiener, 1970) y el consiguiente concepto de *resistencia al cambio*, estudiado a fondo por la Escuela de Palo Alto (J. Haley, 1976; P. Watzlawick *et al.*, 1976; J. Weakland *et al.*, 1974; R. Rabkin, 1977; C. Madanes, 1981, 1984; B. Škorjanec, 2000): «Nuestras opiniones y nuestros comportamientos tienden a constituirse en complejos íntimamente coherentes» (L. Festinger, 1957). En otras palabras, cuando se presenta un conflicto entre pensamientos, sensaciones, emociones y/o comportamientos, cuando los hechos no se adaptan a las propias convicciones, las personas tienden a hacer algo para minimizar el malestar que ello ocasiona.

Dirigir una terapia con el modelo de la Terapia Breve Estratégica significa interpretar y tratar de identificar no las causas del problema, sino el *mecanismo de persistencia* del mismo. Es imposible que no haya problemas en la vida de las personas. Pero lo que hacen las personas para resolver las dificultades, las Soluciones Intentadas que ponen en práctica, transforman las dificultades en problemas, a menudo irresolubles, de los que ya no logran liberarse. El resultado de la incapacidad de cambiar la estrategia para la solución es que a menudo un problema puede volverse incapacitante, o bien convertirse en una patología.

La intervención terapéutica tiene por objeto cambiar el sistema ideativo disfuncional de la persona. Éste está constituido obviamente por elementos emocionales, cognitivos y racionales que no responden a las habituales lógicas lineales de tradición aristotélica y

más tarde cartesiana (todo efecto es producido por una causa).

Para resolver el problema no basta hablar con el psicoterapeuta: conocer la causa no equivale a encontrar o a saber aplicar la solución. Como decía Confucio: «Los mecanismos mentales que utilizo para construir un problema son distintos de los mecanismos mentales que me sirven para resolver el mismo problema». Es necesario, pues, intervenir en la *lógica de la solución* del paciente, a través de prescripciones dirigidas y eficaces, que nos permiten conocer mejor la estructura del problema.

En este libro abordamos problemas clínicos que derivan del modo como algunas personas se enfrentan a las dificultades originadas por relaciones amorosas desafortunadas y desembocan a veces en auténticos cuadros patológicos.

Examinamos concretamente los efectos patológicos de los autoengaños que subyacen al enamoramiento y de las creencias que contribuyen a construirlos. En el uso corriente *creer* es también un verbo intransitivo, y esto, desde el mero punto de vista gramatical, ya nos sugiere hasta qué punto esta acción de pensamiento tiene un sentido único.

Un problema psicológico es incapacitante cuando el que se lamenta padece sus propios pensamientos y a menudo los comportamientos que de ellos derivan. Y los padece, a veces de modo invalidante, aunque está convencido de hacer todo lo posible para liberarse de ellos. Una trampa: un sistema cerrado de actitudes, creencias y hábitos mentales que impide su reconocimiento (G. Stolzenberg, en P. Watzlawick, 1988) y se retroalimenta a través del propio intento de poner remedio al sufrimiento y a la disfuncionalidad; es la situación en la que, parafraseando a Oscar Wilde, con las mejores intenciones se obtienen los peores efectos.

Todos los problemas psíquicos inevitablemente tienen relación con el modo como las personas construyen su propia visión del mundo personal y, por tanto, subjetiva (*cf.* H. von Foerster, H. von Glasersfeld, P. Watzlawick, G. Nardone). En ella está incluida la idea que nos hacemos del problema que nos aflige y de su solución, esto es, del «cómo salir de él». Así pues, frente a un problema, no importa lo grave o incapacitante que sea, cada persona utiliza una clave propia de lectura: lo hace comprensible y congruente con su propia visión del mundo y, también en congruencia con ésta, utiliza una Solución Intentada. La historia siguiente constituye un ejemplo emblemático.

Diálogo comercial para obtener alojamiento

Cualquier monje vagabundo puede hospedarse en un templo Zen, con tal de que sostenga un debate sobre el budismo con los monjes del lugar y salga victorioso. En cambio, si pierde, tiene que marcharse.

En un templo de las regiones septentrionales de Japón vivían dos hermanos monjes. El más anciano era instruido, pero el más joven era bobo y tenía un solo ojo.

Llegó un monje vagabundo y pidió alojamiento, siendo invitado según la norma a un debate sobre la sublime doctrina. El hermano más anciano, que aquel día estaba fatigado por el mucho estudio, le dijo al más joven que lo sustituyera:

–Ve tú y pregúntale el diálogo mudo –le advirtió.

De modo que el monje joven y el forastero fueron a sentarse en el templo.

Al poco rato, el viajero fue a buscar al hermano más anciano y le dijo:

–Tu joven hermano es un tipo extraordinario. Me ha vencido.

–Explicame vuestro diálogo –dijo el más anciano.

–Bueno –explicó el viajero–, en primer lugar yo he levantado un dedo, que representaba a Buda, el Iluminado. Y él ha levantado dos dedos, para indicar a Buda y su enseñanza. Yo he levantado tres dedos para representar a Buda, su enseñanza y sus seguidores, que viven una vida armoniosa. Entonces él me ha sacudido el puño cerrado delante de la cara, para mostrarme que los tres derivan de una sola realización. De modo que ha vencido y no tengo ningún derecho a hospedarme. –Y dicho esto, el vagabundo se fue.

–¿Dónde está ése? –preguntó el más joven, corriendo junto al hermano más anciano.

–Ya sé que has vencido en el debate.

–Yo no he vencido absolutamente nada. Lo que quiero es pegar a ese individuo.

–Cuéntame vuestra discusión –le rogó el más anciano.

–¡Maldición! En cuanto me ha visto ha levantado un dedo, insultándome con la alusión a que tengo un ojo solo. Como era un forastero, he considerado que debía ser amable con él y he levantado dos dedos, alegrándome de que él tuviese dos. Luego, aquel miserable villano ha levantado tres dedos para indicar que entre los dos solamente teníamos tres ojos. Entonces he perdido los estribos y me he abalanzado para darle un puñetazo, pero él se ha escapado, y eso es todo. (N. Senzaki, P. Reys, 1973, p. 42.)

La solución de un problema puede ser funcional o disfuncional. En el primer caso la dificultad se supera; en el segundo la persona insiste en probar una y otra vez, como si la persistencia del problema no fuera consecuencia de la aplicación de una solución ineficaz, sino más bien de la intensidad con que es aplicada. Cuando una cerradura no se abre, puedo pensar que me he equivocado de llave, pero también puedo pensar, de manera disfuncional, que no he ejercido la suficiente rotación e insistir hasta romper la llave, siguiendo lo que P. Watzlawick ha definido como «la lógica del más de lo mismo» o «hipersolución» (P. Watzlawick, 2003).

Este modo de mantener el *impasse* corresponde al concepto clave de Solución Intentada Disfuncional, eje teórico y operativo de la Terapia Breve Estratégica. El modelo de intervención estratégica se centra precisamente en la identificación y la subversión de esas Soluciones Intentadas que, realizadas con la intención de resolver una situación de dificultad, un problema o un estado patológico, acaban por agravarlo y, manteniendo el «punto muerto», por cronificarlo (D. D. Jackson, P. Watzlawick, R. Fisch, J. Weakland, J. H. Beavin, Choen, J. Haley, S. de Shazer, J. J. Wittezaele, T. Garcia, G. Nardone y col.).

Para interrumpir el círculo vicioso que se autoalimenta de este modo, se han

elaborado, en el Centro de Terapia Breve Estratégica de Arezzo a lo largo de veinte años de estudios en el terreno clínico, protocolos rigurosos de intervención: secuencias de «movimientos» terapéuticos seleccionados en virtud de su eficacia y eficiencia, específicos para problemas específicos. El criterio empírico que constituye su fundamento operativo además de teórico, o sea, conocer qué es y cómo funciona un problema mediante su solución, es el mismo que utilizamos en nuestro modo de investigar y que también hemos utilizado en el presente trabajo.

ALESSANDRO

O: «AMOR QUE HABLA EN LA MENTE Y ME RAZONA...»
(DANTE ALIGHIERI, *Purgatorio*, II, 112)

Alessandro es «un viejo conocido», como se diría en otro ambiente: hace años, muchos, tal vez una decena, vino a pedir ayuda a causa de un problema bastante invalidante, que le perjudicaba peligrosamente en el trabajo. Ingeniero, responsable de producción para una multinacional con sedes en toda Europa, tenía que volar con frecuencia de una ciudad a otra, cambiando de longitud y latitud en un... abrir y cerrar de ojos: volar, justamente, ¡teniendo fobia al avión! El problema se resolvió con bastante rapidez, y ahora Alessandro volvía para trabajar en otro objetivo, respecto al que la terapeuta bien poco logró hacer tiempo atrás y desde luego nada que fuera resolutivo. Vuelve, diez años después: el tablero es el mismo, han cambiado las piezas, pero la escena es igual. *¿Por qué conmigo? ¡La última vez no le fui de gran ayuda!*, pregunta la terapeuta. «Porque fue capaz de ayudarme cuando los demás habían fallado, consiguió librarme del miedo a volar. Es verdad que en el segundo problema no tuvo mucho éxito, pero los otros a quienes me había dirigido todavía tuvieron menos que usted: me atiborraron de psicofármacos, quedé reducido a la sombra de mí mismo, fui ingresado en clínicas de reposo para trastornos nerviosos» –no se puede decir «psiquiátricos»: es ofensivo para los pacientes que pagan– «y no me ayudaron.» La terapeuta se toma tiempo. *Tengo que pensarlo. Ya he fracasado con usted... no quiero empezar un trabajo con la perspectiva inicial de que puede ser un trabajo fallido.* Duda y aplaza su decisión. Utiliza estratégicamente lo que desde un punto de vista técnico se llama *one down position* (es decir, una posición complementaria de la del paciente), para incrementar las expectativas, pero también y sobre todo la *complicidad* del paciente, su alianza en la terapia. Alessandro apremia, insiste, ruega y finalmente obtiene una cita.

Han pasado diez años más, pero no parecen haber hecho mella en él: Alessandro parece estar en la mejor forma física. De hecho tiene una gran pasión, que cultiva desde siempre con gran dedicación: el rally. En el ambiente es muy conocido y se le considera un *big*.

La cabeza afeitada para transformar un defecto en un arma de seducción... Finas arrugas en torno a los ojos, fascinante... y deshecho. Un *no-limits-man*, ¡pero tan humano! Parece una contradicción in terminis. Lloro desconsoladamente, vacía cajas de kleenex que convertidos en pelotitas ruedan por todas partes. «Es la historia de siempre; ¿la undécima? ¿La duodécima vez...?» Siempre es igual, los detalles son los mismos, el guión es idéntico e incluso los golpes de efecto también. Un aburrimiento mortal: un melodrama que se transforma en drama, pasando siempre por la misma *pièce*.

Alessandro está con una mujer, la «vencedora» de la competición anterior, y viven – más o menos– como marido y mujer. Pero tras la «elección» no parece que la relación se caracterice por grandes arrebatos. Durante un tiempo Alessandro se descuida físicamente, aumenta de peso, pierde elasticidad... luego, tal vez en un arranque de amor propio –siempre es así, por lo visto no hay otros estímulos– se reactiva frenéticamente:

gimnasio, entrenamientos, fitness y músculos. En este punto inevitablemente entra en su vida, a menudo de manera irresistible, no buscada deliberadamente, una nueva mujer. Si Alessandro se «encapricha», está dispuesto a remover cielos y tierra para acercarse a ella. Hasta aquí podríamos decir que es una historia banal... Pero no tanto si se piensa que Alessandro no es un seductor intencionado, de esos que graban una nueva muesca en la culata de su pistola a cada conquista; no es un Casanova, coleccionista de «dulces frutos», ni un Don Juan, que necesita dejar tras de sí corazones destrozados de «seducidas y abandonadas». No le hace falta alimentar con conquistas su ego masculino. Alessandro se enamora de verdad –al menos así lo cree– y cada vez piensa que aquélla puede ser la mujer de su vida. Al llegar a este punto, tal vez el lector se irrite y se pregunte, pensando que se le está tomando un poco el pelo tal vez de buena fe: «¿Qué tiene de extraño? Un mariposón como tantos, capaces de ir de flor en flor a los veinte, treinta, cuarenta y hasta cincuenta años». Pues no, Alessandro no traiciona por vanidad o necesidad; se enamora y cree que es la última. Y en eso consiste la diferencia, sustancial, abismal. Alessandro nunca experimenta sensaciones fuertes con la «novia» de turno, aunque todo «funciona», incluidas las relaciones íntimas; en cambio, siente que le sube la adrenalina cuando está con la otra, con la que, fanfarrón, «formará un hogar», la otra que no sabe nada, que está in albis, y cree a su vez haber encontrado al hombre de su vida, libre y entregado a ella. La relación es tan peligrosamente excitante que Alessandro, que no tiene ningún problema sexual con la novia oficial, para evitar equívocos con la nueva pasión se pone farmacológicamente a salvo de temidas, aunque improbables, *défaillances*.

Llegados a este punto Alessandro vive dos vidas, se desdobra como un acróbata: come con una, cena con la otra; el sábado con una, el domingo con la otra. Siempre en el filo de la navaja. ¿Es lo que los americanos llaman un *sensations seeker*, un buscador de sensaciones fuertes? Sólo si se examina de forma superficial porque Alessandro siempre acaba involucrándose en la relación. Se implica sentimentalmente, y es para implicarse sentimentalmente por lo que necesita el riesgo: su amor se alimenta de peligro. Hasta tal punto que si con la «segunda» novia hace algo que da cierta sensación de mayor estabilidad –un viaje, unas vacaciones– la relación pierde «garra», en esas circunstancias no es satisfactoria, corre por una vía demasiado lineal, demasiado previsible. Por esa razón Alessandro no sabe escoger: cada vez es la mujer de su vida, pero no es capaz de abandonar a la novia número 1; es la mujer de su vida, pero Alessandro vive con ambas, doble casa, dobles amistades... En realidad, no tiene tiempo para elegir, porque cada vez, inevitablemente, «consigue» –de manera inconsciente– ser descubierto: él, tan preciso y prudente, comete un descuido imperdonable, un olvido y la verdad estalla, con riesgo de perderlas a ambas. Entonces el guión varía según la reacción de las mujeres implicadas. Pero la de Alessandro se mantiene invariable: no puede vivir sin una, no puede vivir sin la otra; las necesita a las dos a la vez. Se desespera, se hunde, se deprime profundamente, convencido de haber perdido la gran ocasión, la mujer perfecta para él (que es la que abandona el juego, ¡por supuesto!). La ideación se vuelve obsesiva, y Alessandro comienza a dar vueltas y más vueltas a la cuestión. Ha perdido

indefectiblemente, una vez más, a la mujer de su vida, mientras los años van pasando sin piedad. ¿Podría reconquistarla? ¿Le querría ella todavía? ¿Piensa en él? ¿Pregunta por él? ¿Lo ama... lo odia? Hace que le hablen de él, procura encontrarla «casualmente». Toda su vida comienza a girar en torno a un único pensamiento: ella, sin la cual no puede vivir; pero tampoco puede vivir sin la otra, que no está dispuesta a aceptar un *menage à trois*. *Menage à trois* que, por otra parte, ya no tendría ningún sentido, en cuanto carece del elemento fundamental: el riesgo.

La «vencedora», da igual cuál de las dos sea, asume el papel de novia número 1 y para Alessandro empieza la pendiente descendente; se descuida, abandona la actividad deportiva, engorda, trata de frenar el torbellino de sus pensamientos con alcohol y psicofármacos. Esta fase puede durar meses, muchos, en los que pide ayuda a un especialista, hasta que de repente, con actitud casi maníaca, comienza a cuidarse de nuevo, asciende la pendiente. Preparado para un nuevo encuentro con la próxima... «mujer de su vida».

... la seca madera
fácilmente se enciende,
y más que las verdes ramas, arde y resplandece.

PIETRO METASTASIO, *Asilo d'Amore*

Alessandro parece activarse sin saber qué es lo que le mueve: simplemente lo hace. No parece motivado por ningún acontecimiento externo o estímulo interno. «Simplemente», es más fuerte que él. Parece casi una fase maníaca en un proceso que se articula en dos momentos: uno *up* –demasiado *up*– y uno *down* –demasiado *down*–; uno rojo, demasiado rojo, rojo fuego, rojo Amor, el otro negro, demasiado negro, negro Desesperación. En medio se coloca el autoengaño: «Es la mujer de mi vida, aquella con la que podría pasar el resto de mis días». Cada vez es la mujer de su vida. Cada mujer, o casi cada mujer que ha poblado los sueños y el *carpet* de Alessandro, ha sido la mujer de su vida... hasta la próxima. Es el mismo mecanismo que se reactiva en cada ocasión, sin variaciones sobre el tema... casi una creencia monocorde. Parece un himno a la feminidad. Él un Petrarca, poeta sublime, adorador. Las «aventuras» han sido excepciones en la vida de este hombre, que parece dedicada al Amor. Cada vez, como Orlando (Ludovico Ariosto, *Orlando furioso*, canto XXXIV), da la impresión de perder la razón, y cada vez un Astolfo de turno es el encargado de recuperársela, da igual que sea en la Luna o en el fondo de un frasco de psicofármacos. Las mujeres de su vida han sido figuras importantísimas, que le han marcado durante mucho tiempo: «Por Paola acabé una clínica en... Por Giorgia en el psiquiatra X... Después de Giovanna en el psiquiatra Y... En el caso de Patrizia me bastó con los antidepresivos... Después de Maria necesité también ansiolíticos...». Pero la idea por sí sola («Es la mujer de mi vida») no basta para proporcionar «carburante» a la relación; necesita otro ingrediente que alimente la creencia misma y contribuya así a construir el autoengaño: el riesgo. La certeza no basta para mover o estimular a Alessandro. Debe conjugarse con la

satisfacción de una necesidad imperiosa para él; debe alimentarse de adrenalina, para satisfacer el placer del riesgo, en un círculo vicioso que sólo se rompe en el momento en que el fanfarrón es descubierto. En ese momento, Alessandro querría reconstruir la situación, pero ya no es posible, porque hay un elemento fundamental que no puede reproducirse: el riesgo, el estremecimiento. Sin aquello que alimenta el autoengaño, la convicción se debilita, como Alessandro; ya no queda entonces más que constatar la catástrofe de la enésima decepción, con una desesperación cada vez más profunda, marcada por una ideación dolorosamente obsesiva, que la incrementa: Alessandro se siente impotente para frenar el pensamiento. Cae en el círculo vicioso, esta vez de la duda obsesiva. Lucha inútilmente con la Razón, que con una vocecita páfida le recuerda: «¿Cómo? Si decías que con esa celulitis... en unos años no habría quien la mirara. ¿Cómo? Si en las vacaciones con ella te aburríste como una ostra...». Da igual, no sirve, no basta. Está atormentado, como en un círculo infernal... Hasta tocar fondo. Hasta la próxima vez.

El trabajo terapéutico con Alessandro forzosamente hubo de articularse en dos fases sucesivas. La primera para resolver la urgencia del reciente abandono y bloquear la ideación obsesiva, la segunda para modificar un modelo ideativo y comportamental siempre igual y siempre igualmente disfuncional.

Una vez resueltos los problemas vinculados a la urgencia y frenado el riesgo de un agravamiento estrictamente patológico en sentido depresivo, la pronta mejoría obtenida hizo que Alessandro, por decirlo así, entrara de nuevo «en competición». ¡Alessandro inició una nueva *liaison* con otra mujer según la modalidad de costumbre! Y esto le resultó sumamente útil a la terapeuta, pues sólo es posible trabajar con eficacia en un problema cuando éste se manifiesta de forma concreta.

La Solución Intentada que Alessandro pone en práctica cada vez que se halla en la fase de «bigamia» consiste en tratar de elegir, inútilmente, entre las dos mujeres, sopesar los pros y los contras, y hallar en definitiva un modo de convertirse en monógamo.

Mira, creo que es inútil que te esfuerces en esta dirección... No puedes obligarte. Como en el cuento de la rana y el escorpión: un escorpión ha de atravesar el río y, como no sabe nadar, le pide a una rana que lo lleve a la otra orilla. La rana replica: «¡Te crees que estoy loca! ¡Me picas y me ahogo!». Y el escorpión: «¿Qué sentido tendría, rana? Si tú te ahogas, ¡yo también moriré!». Convencida por estas palabras, la rana acepta, pero a mitad de la travesía nota una punzada dolorosa. «¿Por qué lo has hecho, escorpión? ¡Ahora moriremos los dos!» «Lo siento, rana, pero ¡está en mi naturaleza!» Lo mismo pasa contigo: es inútil que te esfuerces... lo único que puedes hacer es gestionar esta naturaleza.

A través de una serie de redefiniciones dirigidas, la terapeuta construye una *realidad inventada* capaz de producir efectos concretos, con el objetivo de modificar el resultado de la historia hasta entonces previsible.

Al tener que «aprender a gestionar» su propia «naturaleza» de bígamo, por primera vez Alessandro no se deja «pillar in fraganti», sino que al poco tiempo empieza a aburrirse. Se acabó la adrenalina... se acabó andar sobre el filo de la navaja... se acabó

el sexo impetuoso: *¿Cómo te imaginas tu relación con la nueva pasión... digamos dentro de cinco años... y dentro de diez...?* El objetivo de la terapeuta es proyectar a Alessandro a un futuro imaginario para atenuar la espasmódica atención «adrenérgica» sobre el presente, acelerando su pérdida de interés. «Me horroriza pensarlo», replica Alessandro, «imagino un aburrimiento... mortal.» De este modo, por primera vez, la nueva «mujer de su vida» resulta no ser tal, y Alejandro puede acabar la relación paralela sin correr los dramáticos riesgos de las veces anteriores, sin caer en la depresión y en elucubraciones obsesivas.

Por primera vez, tras una vida sentimental que le ha llevado alternativamente del paraíso al infierno y del infierno al purgatorio, el autoengaño disfuncional pierde su virulencia: la certeza («Es la mujer de mi vida») sin el placer del riesgo se debilita y muere.

Imaginamos la perplejidad del lector en este momento: ¿será Alessandro una especie de amante en serie y seguirá urdiendo relaciones extraconyugales? Es cierto, probablemente lo hará, al menos hasta que, a base de gestionarlas, pierda interés: pero nuestra función como terapeutas no es normativa. Nuestro deber no es establecer lo que es correcto y lo que no: nuestro deber es ayudar al paciente a salir de una situación de *impasse* patológica, utilizando del mejor modo posible, es decir, de un modo funcional, sus propios recursos.

ANTONIA

O: «EL AMOR PURO ES EL NO CORRESPONDIDO» (ALESSANDRO MORANDOTTI)

A veces las mujeres tienen una edad imprecisa. El aspecto externo, condicionado por lo que ahora se llama *look*, es el responsable. Antonia se presenta con una cabellera de rizos oscuros y largos, que recuerda a los antiguos asirios representados en los bajorrelieves. De aspecto cuidado, femenina y elegante, afirma que tiene cuarenta y ocho años y que no ha mantenido ninguna relación sentimental exactamente desde hace veinte.

Esto choca claramente con su imagen y estimula la curiosidad de saber cómo se las ha arreglado para «mantener alejados a los hombres».

Cuenta que su vida sentimental se bloqueó al acabar la universidad, cuando convivía con otras chicas en una ciudad lejos de su familia. En aquella época tenía un novio de su mismo pueblo. Todo debería haberse desarrollado según el guión preestablecido: noviazgo, licenciatura, boda, hijos.

Pero sucedió lo impensable, él se enamoró de una compañera del piso de ella y en pocos meses se casaron: así acabó un noviazgo de siete años, como en un escenario teatral donde se produce el clásico «golpe de efecto». La representación concluye de manera imprevista, dejando que el público hable y comente tomando partido a favor o en contra.

Ella define su reacción ante el hecho hablando de desesperación, desconsuelo, lágrimas, muchas lágrimas, tristeza... pero no resignación. De una cosa siempre ha estado segura: de que aquél era el hombre de su vida y ella misma la mujer de su vida. Demasiadas cosas en común: de los orígenes a los intereses culturales y vitales de la vida cotidiana. Lo suyo no fue más que un error, que no puede subsanar por sentido de responsabilidad frente a la familia que ha formado.

Fiel a su punto de vista, nosotros lo llamamos *creencia*, Antonia se ha pasado todos estos años esperando los escasos encuentros furtivos con él, de los que siempre sacaba la misma conclusión reconfortante: ¡nadie podrá ocupar su lugar! Las lamentaciones de él respecto a su aburrida vida matrimonial siempre sonaban alentadoras para sus expectativas: en el fondo, bastaba esperar que aquel aburrimiento superase el límite de lo tolerable para que él, con un gesto de ardor recuperado, regresara con ella para retomar juntos el camino interrumpido...

Toda su vida de soltera ha girado en torno a esta idea: todos los viajes, los cursos de pintura, de fotografía, de lengua, los cinefóruns, las exposiciones, los conciertos, la ópera... sólo han servido para llenar la espera.

En esta situación de «frustración activamente compensada» por muchos intereses ha llegado al umbral de los cincuenta años sin la interferencia de otras relaciones sentimentales.

Hoy Antonia se dirige al psicoterapeuta porque ha aparecido un hombre que está decididamente interesado por ella. Este hecho ha roto su rígido equilibrio: se siente atenazada por las dudas sobre lo que tiene que hacer, porque le atrae mucho este

hombre. Tiene miedo a equivocarse y descubrir luego que no va bien. Tiene miedo a confiar. Tiene miedo a que no sea la persona adecuada...

Miedos absolutamente legítimos, pero si existe el placer y el deseo del encuentro difícilmente pueden prevalecer, y el riesgo de intentar conocerse vence... por lo general.

No obstante, Antonia vive en un estado ansioso que impregna su vida diaria, con momentos álgidos de activación neurovegetativa como taquicardia, sudoración, sensación de desmayo, falta de aire. Su ansiedad no es simplemente la de la persona atormentada por la duda, sino que revela un conflicto mucho mayor.

La terapeuta, tras haber dejado hablar largo tiempo a la mujer, le pregunta:

¿Usted tiene miedo al futuro con este posible nuevo hombre o a abandonar su esperanza (creencia) de poder reunirse más pronto o más tarde con el que la abandonó hace veinte años? La respuesta es un llanto quebrado por sollozos, con abundantes lágrimas que le bañan el rostro. La pregunta ha cambiado repentinamente el escenario. Si antes Antonia había hablado de sí misma con un tono distante, ahora la emoción prevalece sobre la razón.

Tras haberse recobrado apenas, Antonia revela que la pregunta de la terapeuta le ha hecho revivir un sentimiento parecido al dolor que sintió cuando comprendió que su novio estaba dejándola por su amiga: el dolor de un cuchillo que atraviesa el corazón. Sí, porque si bien ella lo había perdido, no había perdido la idea de él, sino que la había conservado celosamente; y renunciar ahora a la certeza que la ha acompañado durante estos años significa perderlo de verdad.

Significa tomar conciencia de los hechos, ¡que no hay que confundir con los deseos!

Estimulada por el coloquio terapéutico, Antonia declara con creciente lucidez que jamás se sintió decepcionada por lo que él le había hecho, porque lo consideraba un ser débil que se había dejado arrastrar, a su pesar, por una mujer fuerte. Desde esta perspectiva, todo confirmaba sus convicciones, y la disponibilidad de Antonia a verlo esporádicamente servía también para ayudarlo, apoyarlo, con la esperanza de que más pronto o más tarde huyera de aquella aburrida rutina familiar.

Pero la idea de ver claramente los hechos, sin refugiarse en la creencia que ahora le ha sido desvelada, no le parece aceptable. Renunciar a sus certezas es como separarse definitivamente de la idea del futuro junto a él. Antonia no puede hacerlo, e interrumpe la terapia.

No obstante, regresa ocho meses después, pidiendo explícitamente ser liberada de esa vana esperanza, de sus convicciones.

La terapeuta recoge de inmediato la petición, y utiliza técnicas de *comunicación contraparádójica* que tienen el objetivo de inducir a la paciente a oponerse a su propia visión.

Se le dice que *difícilmente podría ella renunciar a la esperanza que hasta entonces había cultivado con celo; eso significaría como mínimo haberse hecho ilusiones o engañado clamorosamente y enfrentarse así a otro dolor. Tal vez debería armarse de paciencia y sacrificio y renunciar al hombre que actualmente mostraba interés por ella. Antonia parecía ser la prueba viviente del (peligroso) aforismo que dice que el*

amor puro es el no correspondido...

El objetivo de esta maniobra era crear una situación que llamamos «paradójica», capaz de alterar el punto de vista disfuncional de la persona que pide ayuda. Todo eso sin pasar por los lógicos, pero inaplicables consejos, que no pueden ser puestos en práctica por las personas atrapadas en un problema o en una patología.

Pocos días después de la sesión, Antonia se ve con «él», que como de costumbre le habla de sus aburridos fines de semana, dejando traslucir como siempre la nostalgia por la alegría de cuando estaban juntos, etcétera. Ella, sorprendentemente, le pregunta por qué sólo le habla de lo que no le gusta de su vida. Él le responde que evidentemente no podía hablar con ella de su serenidad, ¡la habría herido!

¡Y éste es el segundo golpe de efecto! Con esta respuesta él rompe las certezas de Antonia, haciendo añicos la lente deformante que durante veinte años había mantenido a esta mujer en su papel de dama de la Cruz Roja, dispuesta siempre a aliviar sus heridas. Había sido como un «juego sin fin» (B. Russell, *Teoría de los tipos lógicos*): él se lamentaba y ella lo consolaba, él se lamentaba y ella confirmaba su propia creencia: «Él se dejó cazar por la otra, pero no era lo que quería». Él se lamentaba para consolarla a ella, que estaba sola, no podía hablar de su bienestar, ¡Antonia habría sufrido! Así, en una especie de *escalation* de buenas intenciones de protección recíproca se habían producido los peores efectos para la vida de ambos. Más tarde, la incredulidad por el equívoco dio paso a la dolorosa decepción ante ese hombre ahora ya solamente tan mezquino...

Desde el punto de vista clínico, Antonia atravesó la fase depresiva de *ilusa-desilusionada de los demás* (E. Muriana, L. Pettenò, T. Verbitz, 2006): una esperanza desvanecida, un sueño interrumpido. Paso inevitable para llegar a contemplar el pasado con los ojos del presente.

Hoy, Antonia ya no tiene necesidad de él ni siquiera de la idea de él, del autoengaño que le robó los mejores años de su vida...

CAPÍTULO 4

«¡LAS COSAS NO SON COMO CREÍA!»

CUANDO EL AUTOENGAÑO SE TAMBALEA

Cuando el autoengaño se tambalea, y no permite márgenes de adaptación, al chocar con la realidad puede desmoronarse. Pero antes de que eso ocurra, la persona experimenta una situación de malestar, algunos dirían de *disonancia*, una grieta en su propia percepción. No se trata de una disonancia en términos cognitivos, sino más bien de una «diferencia» entre lo que nuestra creencia nos sugiere (por ejemplo «¡Es la persona adecuada para mí!») y lo que nuestras sensaciones nos indican (el malestar o el sufrimiento ante la postura «demasiado» tibia del otro, siguiendo con el ejemplo). Situaciones de este tipo, en las que no hay congruencia entre lo que se «cree» y lo que se «siente», provocan de inmediato un estado de tensión que la persona tiende a calmar, como cuando se tiene sed y se busca la bebida. Cuanto mayor sea la percepción de resquebrajamiento de las propias certezas (lo que se creía que era y que ya no se está seguro de que sea), tanto mayor será la intensidad emocional utilizada para reducirla o para evitar situaciones que puedan aumentarla. Sucede a menudo que quien está enamorado no ve lo que es evidente para todos los demás: por ejemplo, que no es correspondido y que su enamoramiento es unidireccional, o que los compromisos urgentes del otro ocultan traiciones, evidentes para todos menos para el directamente interesado. A la vacilación del autoengaño se puede hacer frente de distintas maneras. Se puede modificar el comportamiento, reconocer el carácter ilusorio y no verídico de aquello en lo que se creía y admitir así haberse equivocado, haberla «pifiado», con las inevitables repercusiones en la propia autoestima. Ciertamente, contemplar el error permite ajustar el mapa, pero significa también y sobre todo estar dispuestos a cubrirse la cabeza con las cenizas del *mea culpa*. Ahora bien la persona, como bien saben los psicólogos, tiene necesidad de coherencia interna, y tiende a salvaguardarla o a reconstruirla a toda costa. El sistema psíquico tiende a la homeostasis (término procedente de la biología: los organismos tienden a mantener la estabilidad interna al variar las condiciones externas mediante mecanismos autorreguladores). De este modo se inclina a salvaguardar la propia opinión de sí mismo: «Se han cometido errores (pero no por mi parte)», por citar el significativo título de un libro (C. Tavris, E. Aronson, 2007). Por consiguiente, se fuerzan los hechos para que quepan en el marco de la creencia personal: si la imagen no cabe en el marco, se recorta, se dobla, se modifica, ¡en vez de adaptar o cambiar el marco! Así pues, todo lo que es evidente para los demás (él/ella engaña, por ejemplo) no lo es para el directamente interesado, que se diría casi afectado de una forma de *ceguera localizada*. Se niegan hechos, incluso los evidentes: «Trato de

entender y de minimizar, esperando que pase». Él pega, ¿es violento? «... Pero ¡no es malo! Es que es así... un poco impulsivo...»

¿Él es egoísta? «Ya se sabe... ¡todos los hombres lo son!» ¿Ella mariposea? «Pero si ya se sabe... todas las mujeres son iguales... ¡todas superficiales!» El tópico se convierte en el evangelio para salvaguardar las convicciones personales y salvar el cuadrado del propio autoengaño.

Esto en algunos casos. En otros, si existe una posible arma para intentar que las cosas cambien (la Solución Intentada) se utilizará una y otra vez, siguiendo, como ya hemos visto, la contraproducente receta que prescribe «cantidades mayores del mismo remedio», «aumentando inevitablemente y cada vez en mayor medida la misma problemática» (P. Watzlawick, 1989, p. 128). Un ejemplo emblemático lo tenemos en el llamado «síndrome de la princesa y del sapo». Padecen este síndrome las mujeres que reconocen en el propio Príncipe Azul algunas diferencias respecto al ideal, pero se dicen convencidas: «Mi amor te cambiará». Y siguen, a veces durante toda una vida, atormentando al desgraciado para hacerle entrar en el «traje» correcto y que coincida así con sus propias expectativas. Ante la incapacidad de adecuar el mapa al territorio, se intenta modificar el territorio para hacer «que coincida» con el mapa. El esfuerzo y el empeño gastados adquieren entonces un carácter titánico. ¡Y el resultado no está garantizado en absoluto! Tanto esfuerzo improductivo podría parecer tonto, pero sólo si tenemos en cuenta cuán resistentes al cambio son las certezas que cada uno de nosotros se construye y con mayor razón si, chocando con la esfera de los afectos, se convierten en ingredientes de un autoengaño.

Las dificultades que se oponen al cambio, que desde fuera parecería fácil y obvio, derivan del hecho de que justamente algunas soluciones pueden crear otras incongruencias en el sistema de creencias y autoengaños de la persona.

Algunos experimentos científicos, realizados con rigor, demuestran hasta qué punto pueden ser coriáceas las «visiones del mundo» creadas a través de una experiencia suficientemente convincente. Por ejemplo, los experimentos del profesor Alex Bavelais realizados en la universidad de Stanford. Uno de estos experimentos consistía en colocar a una persona delante de una serie de parejas de números y pedirle que comprobara si había alguna relación entre los dos números. La persona creía descubrir las reglas del juego a base de experimentos de tanteo y error, cuando en realidad el experimentador indicaba si las respuestas eran correctas o erróneas sobre la base de un guión preestablecido, que preveía una frecuencia mayor de respuestas correctas a medida que el experimento avanzaba.

De este modo el individuo llegaba a crear un orden lógico donde no había más que caos. Incluso algunas personas, a pesar de haberles explicado el engaño, insistían en sostener la pseudosolución que tanto les había costado alcanzar, convencidos de haber encontrado una regla oculta a los ojos del experimentador.

El experimento demostró que «una vez alcanzada una solución para cuya obtención hemos pagado un precio bastante alto en términos de angustia y expectativas, invertimos tanto en esta solución que preferiremos deformar la realidad para adaptarla a nuestra

solución antes que sacrificar la solución en pro de lo que no puede ser ignorado razonablemente» (P. Watzlawick, 1976, p. 54). En resumen, una *explicación autoconfirmadora*, una realidad irrefutable. El resultado es, como decíamos antes, una especie de ceguera localizada.

El mismo mecanismo de escotomización de la realidad (en medicina el escotoma es justamente una forma de ceguera localizada) se produce con frecuencia también en nuestra vida diaria cada vez que adoptamos una postura de tipo fideísta, que hace que difícilmente pongamos en duda la cualidad, la verdad, la bondad, etcétera, ya se trate de una convicción política, o bien de un instrumento operativo fundamental para nuestra vida profesional. Nos resulta más fácil mirar con desconfianza una interpretación distinta de los hechos que considerarlos desde otro punto de vista.

Frente a la diferencia entre las propias convicciones y los hechos, entre las propias creencias y las sensaciones, la persona puede reconocer que se ha equivocado y aceptar el hecho por doloroso que sea, sin poner en cuestión su propia autoestima. O bien puede ponerla en duda pero sin destruirla, es decir, puede sufrir, pero sin ahogarse.

En estas situaciones es probable que el «sufridor» viva su propio luto como tal y que, tras un período más o menos largo, «resurja». Pero a veces el desmoronamiento de aquello en lo que se creía se convierte en una nueva confirmación de la propia incapacidad: nuevo «lastre» que, añadido al anterior, puede hacer que se ahogue. Cuando la certeza se tambalea, también cabe esperar, esperar que el otro/a cambie, esperar que pase algo... Y si en un Sistema Perceptivo Reactivo Redundante rígido la espera se prolonga, puede crearse un estado de *impasse* que fácilmente provocará un agravamiento de la situación. El problema puede convertirse en una patología.

Frente a una diferencia entre el autoengaño y los hechos, el terapeuta tiene la posibilidad de intervenir en tres niveles distintos para recomponer la coherencia: en la secuencia sensación-emoción-cognición, en el comportamiento o en el ambiente. Es decir:

- sustituir un autoengaño disfuncional por un autoengaño funcional;
- modificar el comportamiento del paciente a fin de que vehicule un nuevo autoengaño;
- modificar el comportamiento, las ideas y los sentimientos del compañero.

Cuando el paciente acude a nosotros, lamentando los resultados del *stroke* –una especie de ataque apopléjico– amoroso, nos encontramos frente a una persona que todavía pretende, de un modo u otro, «pegar los añicos» del propio credo, mantenerse fiel a su *ceguera localizada*, hasta el punto de que algunas veces nos piden que encontremos una estrategia para reconquistar al compañero. «A menudo los hechos atentan contra la verdad» (A. Oz, 2003, p. 47). Aunque obviamente se trata de su verdad, personalísima.

Lo que podemos hacer desde el punto de vista terapéutico es actuar sobre las dos primeras posibilidades antes citadas: sustituir un autoengaño por otro, más funcional, o

actuar sobre el comportamiento, para incidir, de rebote, en el autoengaño. A través del *diálogo estratégico* (G. Nardone, A. Salvini, *op. cit.*), una técnica para conducir el coloquio terapéutico, podemos hacer que el paciente «descubra» la disfuncionalidad de su propio punto de vista y distinga, en consecuencia, un punto de vista nuevo y más útil. La persona es conducida, paso a paso, a través de un in crescendo emotivo, hacia una Experiencia Emocional Correctiva (F. Alexander, T. M. French, 1946), una experiencia de gran intensidad emocional que se experimenta en la sesión y que modifica las sensaciones y percepciones, hasta provocar, como consecuencia, un cambio cognitivo en las convicciones del paciente. Como decía santo Tomás: «Nada hay en el entendimiento que no haya pasado antes por los sentidos». Las sensaciones que podemos utilizar son el dolor, la rabia o el miedo. El terapeuta provoca un terremoto, pero de una intensidad tal que no lo derribe todo y permita un amplio margen de reconstrucción. Si se hace de un modo eficaz, con la dosis justa de impacto emotivo en la persona (la medida nos la da la intensidad de su reacción), antes incluso del final de la primera sesión podemos dar al paciente prescripciones que permitan consolidar el nuevo autoengaño. De modo que, tras la primera «vía» para el cambio, utilizamos la segunda «vía»: modificar el comportamiento para intervenir en la creencia. Como decía Gandhi: «Si quiero cambiar el mundo a mi alrededor, debo empezar por cambiarme a mí mismo».

FEDERICA

O: «TE HE AMADO CON UN AMOR SIN LÍMITES...

SIEMPRE ME HA RESULTADO MÁS DULCE EL NOMBRE DE AMIGA, Y SI NO TE ESCANDALIZAS, EL DE AMANTE O PROSTITUTA, MI CORAZÓN NO ESTABA CONMIGO, SINO CONTIGO»

(CARTA DE ELOÍSA A ABELARDO)

Federica acude con una mezcla de desesperación y rabia y con una extraña, o al menos inusual, petición: «Necesito ayuda para librarme de una dependencia»; pero aquello de lo que se declara dependiente no lleva el nombre de una sustancia, no es alcohol, no es cocaína, no son psicofármacos: es un hombre. El que ha sido «su hombre» durante treinta años, al que la propia Federica ha «echado» de casa, pero del que no puede prescindir. La suya es una larga historia, nacida en los pupitres de la escuela, convertida luego en el gran amor adolescente y prolongada en la edad adulta. Noviazgo, convivencia, matrimonio. Que Federica gestiona como una perfecta geisha: ella se hace cargo de todo, de todas las cargas, de todas las obligaciones, de todas las posibles dificultades o de todo lo que pueda turbar la tranquilidad y el bienestar de su «señor». «Yo establecía el equilibrio de la pareja», declara Federica con un deje... casi de orgullo. Convencida de que si él no tenía que resolver ningún problema le manifestaría su gratitud en forma de amor eterno, Federica le proporcionaba una especie de nido perfecto donde «solazarse» a salvo de los problemas del mundo y de las dificultades de la vida diaria... en el aburrimiento más absoluto. Trataba al marido como una perfecta madre-clueca trataría a su hijito, librándole de la carga y del peso de toda responsabilidad. Y él crece exactamente como un irresponsable, delegante y egoísta. «¡Vaya a saber por qué!», se pregunta ella con la visión limitada por el único modo como es capaz de ver las cosas, los hechos distorsionados por la lente deformante que ha llevado toda la vida. Y el irresponsable aburrido empieza a encontrar «estímulos» en otra parte, a pesar de, o justamente a causa de la ausencia de dificultades y de obligaciones entre las paredes domésticas. Una vez más, «los caminos que llevan a los peores desastres están empedrados de buenas intenciones», como diría Oscar Wilde, o como podrían decir otros, de distinto origen cultural: «¡La ley de Murphy siempre triunfa!». Y él empieza a frecuentar a las «señoritas» de la *lap dance*, que le parecen simpáticas, divertidas, cultas... «¡Son universitarias!» Entonces Federica lo echa literalmente de casa.

No obstante, aunque humillada como mujer –como ella misma declara– y herida como compañera, no es capaz de renunciar a él: lo ve, conciertan citas, tienen relaciones sexuales. Una intimidad que la arrastra, que la satisface por completo incluso en la desesperación de no ser capaz de prescindir de él. La única sombra y ligera disonancia es que él ahora es todavía más libre: puede hacer absolutamente todo lo que quiere sin preocuparse de la discreción y la decencia. Y eso exaspera a Federica. Pero no puede hacer nada, la dependencia –como la llama ella– es demasiado fuerte; la renuncia a la relación es deseable, pero irrealizable. Federica sabe lo que debería hacer, pero no es capaz de ponerlo en práctica: cada vez es el último vaso, el último cigarrillo, la última

raya. Su desesperación –porque se siente desesperada– nace de esa agresividad contenida que no logra expresar. Su rabia no va dirigida contra su marido, al que sigue salvando y librando de responsabilidad: los culpables son los otros: las circunstancias, Dios, el destino. Y está irritada con éstos, con las circunstancias, con Dios, con el destino. Federica no se siente traicionada, y si lo ha sido, es Dios quien la ha traicionado, no él. Se siente víctima y, como tal, bloqueada por la impotencia. No sabe qué hacer; en realidad no es capaz de hacer nada, mientras sigue en el marco de la interpretación que le ha dado a su relación.

Parece que en ese momento la sensación que domina en ella no es tanto el placer que le procuran los encuentros con él, sino el miedo: miedo al dolor que inevitablemente comportaría para ella la ruptura definitiva. Es por miedo al dolor por lo que se atormenta y se mortifica en detrimento de su propia dignidad; es por miedo al dolor por lo que sufre una dependencia de la que no logra librarse. Sufre por miedo a sufrir más.

La terapeuta sólo puede ayudar a Federica a través de un cambio de lentes, es decir, a través de una fuerte *reestructuración* –una recodificación de las imágenes y de la percepción de la realidad–, provocando una Experiencia Emocional Correctiva que le permita interpretar los hechos de otra manera. De este modo, la propia Federica puede cambiar la forma en que ha interpretado siempre su compromiso con la pareja: verse como la madre hiperprotectora que ha criado a un hijo irresponsable, de cuya falta de responsabilidad es cómplice y de cuyas «fechorías» es connivente. Es un golpe bajo, mas necesario, duro de aceptar, pero que le permite desvincularse del papel y de la impotencia de la víctima. Le permite también empezar a librarse de la que ella llama su dependencia: su esfuerzo por salvar su sueño, su obstinación en mantenerlo: ésta es su dependencia, no admitir que se la despierte. Federica se queda atónita, muda, ella que es tan verborreica; primero se le humedecen los ojos, luego se le llenan de lágrimas: «Es así... pero es duro tener que escucharlo...».

El viraje, el cambio de punto de vista permite ahora el uso de prescripciones dirigidas, adecuadas para consolidar una creencia nueva, más funcional, y hacer que Federica abandone el papel de víctima, convirtiéndose ella misma en artífice del cambio.

Federica acude a la siguiente sesión con una actitud muy distinta: se encuentra mucho mejor porque ha cambiado su punto de vista: ya no se siente «vencida», víctima diríamos nosotros; quedan todavía los escombros de su relación, los que ella misma –con las mejores intenciones– ha contribuido a acumular, pero la emoción es distinta. El mismo escenario, pero distinta sensación. «Él no es el objetivo de mi vida.» El cambio de perspectiva parece enorme. A partir de entonces Federica puede empezar a «retomar las riendas de su vida». Para favorecer este proceso de cambio, se le da una prescripción precisa, la de preguntarse todos los días: «Si yo quisiera voluntaria y deliberadamente no mejorar sino *empeorar* mi situación de dolor, ¿qué debería hacer o dejar de hacer, pensar o dejar de pensar?». Esta maniobra se basa en una paradoja teórica que tiene la función de producir una *reacción aversiva* frente a su modo habitual de afrontar el problema, la Solución Intentada que no funciona. Federica empezó inmediatamente a darse cuenta de que, para empeorar su estado de sufrimiento, bastaría seguir haciendo de él el eje de su

vida; hasta tal punto había cambiado su manera de situarse frente a su marido. Empezó a no presentarse ya como el felpudo de la situación y pasó del «Soy como creo que tú quieres que sea» al «Soy como me apetece ser». Concretamente, empezó a provocarlo, dejando de dar por descontada y eterna su devoción. Ella: «He salido...». Él: «¿Con tu amiga?». Ella: «No, con uno...». Él: «¿Pero no has hecho nada, verdad?». Ella: «Eso no te importa, ¡tú y yo ya no estamos juntos!». Él: «Podríamos intentarlo otra vez, ¿no crees?». Ella: «Tal vez... pero yo no he dicho que te vuelva a querer... depende... si no he encontrado a alguien mejor». Podríamos decir que sólo son palabras. Es cierto, son palabras, pero corroboradas por hechos y sensaciones. Por primera vez Federica, al hacer el amor con él, no se ha sentido arrastrada, arrebatada... ha sido pura «gimnasia de cama». Una experiencia perturbadora para Federica, pero significativa: «¿Cuánto del placer que sentía servía para satisfacer su ego masculino y su orgullo de macho?».

A partir de ese momento el trabajo terapéutico se hizo a base de consolidaciones sucesivas, de readquisición o adquisición *tout court* de una mayor competencia en la gestión de las relaciones y, al mismo tiempo, de la conquista de una mayor flexibilidad del Sistema Perceptivo Reactivo Redundante.

Yo creí y creo, y creer lo cierto creo.

LUDOVICO ARIOSTO, *Orlando furioso*, cap. IX

Federica estaba atrapada en su problema como una falena sensible solamente a la luz, que no obstante siguiera golpeándose contra el cristal. Se ponía unas gafas que sólo le dejaban ver las cosas de un modo: el suyo. Un modo basado en una certeza, que marcó su relación amorosa, al menos a partir del matrimonio: «Si le pongo a mi marido las cosas fáciles y cómodas, y le evito todos los problemas, no tendrá más remedio que amarme, y además eternamente». Su Solución Intentada para mejorar el funcionamiento de la pareja consiste precisamente en eso, en asumir la idea y el comportamiento de que la «devoción», la «entrega» incondicionales son el mejor modo de satisfacer la necesidad de que te amen. Una «vestal» y al mismo tiempo una geisha perfecta: «Seré como imagino que tú quieres que sea». Poliédrica y adaptable: una versión femenina del camaleónico Zelig, que escribió e interpretó Woody Allen. Pero se trata de una adaptabilidad rígida, unidireccional, que no tiene en cuenta ningún punto de vista distinto o alternativo a su creencia de base. La flexibilidad de Federica se expresa dentro de los límites de una única idea: «Tengo que ponerle las cosas fáciles, tengo que construirle un nido que sea el puerto seguro al que quiera arribar». Y ni siquiera se le ocurre la idea de que un puerto así puede ser aburrido, como el ocio, que en pequeñas dosis es placentero y en exceso se convierte en tormento. Surge una vez más la extracción cultural y, aunque parcialmente, de impronta católica: el Amor es entrega y abnegación. Aunque el objetivo final no es exclusivamente altruista o desinteresado: Federica lo hace todo con la intención de satisfacer una necesidad fundamental para ella, garantizarse la longevidad de la pareja, la eternidad del amor de él. Su actitud se parece a la de las mujeres judías que, como no tienen derecho al Paraíso si no es a través de los méritos del marido, tienen que

cuidarlo y atenderlo predisponiéndole así a las acciones meritorias.

Esta base cultural se modifica y se complica gracias a las peculiaridades típicas del Sistema Perceptivo Reactivo Redundante de Federica. Se trata de una mujer luchadora, que actúa directamente, que no se detiene. Que está acostumbrada y se ha acostumbrado a ver los resultados de su dedicación, a tocarlos con la mano. Su profesión resulta muy elocuente en este sentido: es un técnico altamente especializado que maneja delicados aparatos quirúrgicos, aunque nunca tiene trato directo con los pacientes. Trabaja en dos hospitales distintos, con turnos que destrozarían a cualquiera menos a ella. Ahora bien, ¡una cosa es estar acostumbrado a luchar, y otra gestionar las relaciones afectivas! Federica aplica a la relación amorosa el mismo empeño, la misma dedicación y atención que aplica a su trabajo... del mismo modo... ¡Olvidando que su compañero no es un paciente en coma! Incluso frente a las aventuras de él y a la forma totalmente irresponsable con que las gestiona, Federica actúa como una luchadora: no se queda postrada bajo el peso de la revelación, no se desespera inerte e inerme, sino que lo echa de casa. Indudablemente es un *shock*, pero una persona como Federica sabría gestionarlo si no hubiera caído en su propio autoengaño.

«En algún lugar de los trópicos se captura a los monos del siguiente modo: se sujeta fuertemente al suelo una calabaza (alargada, vaciada y tallada de tal modo que sirva como bocal) y se mete dentro una fruta que les gusta especialmente a los monos. La apertura de la calabaza es lo suficiente larga para que el mono pueda alcanzar su interior, pero demasiado estrecha para que pueda retirar la mano cuando ha cogido la fruta. Para volver a ser libre bastaría que el mono soltara el cebo y sacara la mano; pero su gula no se lo permite. De modo que se convierte en prisionero de sí mismo porque, mientras el animal está allí, incapaz de soltar el botín y escapar, llegan los cazadores y le echan una red por encima» (P. Watzlawick, 1997, p. 70).

«Soltarlo» significaría para Federica revisar toda su vida y todo su empeño, admitir que su esfuerzo no ha servido para nada. «Soltarlo» significaría admitir no sólo que ha fracasado –tal vez para Federica no sería un golpe letal–, sino que aquello que sentía y en lo que creía era ilusorio. Tendría que abandonar su sueño. Y ésta es la base de la dependencia de Federica, que no es dependencia afectiva de él, sino de sus propias certezas. Podría salir del *impasse* simplemente apartándose de él. Pero el marco en que representa los distintos actos de su vida, incluida la amorosa, es el de la acción, del combate en primera línea: no conoce la rendición y tal vez ni siquiera la espera: la estrategia de Quinto Fabio Máximo, el *Cunctator*, le resulta desconocida. Por consiguiente, está bloqueada, paralizada: ya no puede luchar, no sabría en qué dirección, y no puede rendirse, aunque la rendición sería buena. Lo único que puede hacer es mantenerse aferrada, con uñas y dientes, a su sueño: su dependencia. Y desde esta perspectiva no puede albergar rencor contra sí misma: ha actuado correctamente. No puede albergar rencor contra él: siempre lo ha «protegido», por lo tanto, tiene que ser «salvado». Tampoco puede sentirse traicionada por él, por el mismo motivo. Si alguien la ha traicionado, forzosamente ha de pertenecer a un orden superior, por consiguiente no manejable: Dios, el hado, el destino, la casualidad... Federica no es víctima porque ha

renunciado *activamente* (cf. E. Muriana, L. Pettenò, T. Verbitz, *op. cit.*), es víctima porque está paralizada por los acontecimientos, traicionada por Dios.

La única manera de salir de ese punto muerto consiste en hacer que Federica, a través de los instrumentos terapéuticos del *diálogo estratégico* y de posteriores *reestructuraciones* (cf. G. Nardone, A. Salvini, *op. cit.*), experimente una significativa Experiencia Emocional Correctiva. Es decir, un cambio de punto de vista sobre la situación realizado de forma emocionalmente chocante. De este modo, una vez sustituido el autoengaño disfuncional por un nuevo autoengaño, en esta ocasión funcional, Federica puede «desclavarse» del *impasse* y empezar a actuar de nuevo, desde la perspectiva que ella misma descubre: «Si eres capaz de correr el riesgo de perderlo, ¡podrás correr el riesgo de tenerlo!».

FLORA

O: «LA ESPERANZA ES CIERTAMENTE EL PEOR DE LOS MALES, PORQUE PROLONGA LOS SUFRIMIENTOS DE LOS HOMBRES»

(FRIEDRICH NIETZSCHE, *Humano, demasiado humano*)

Flora tiene cincuenta y cinco años y el sufrimiento grabado en el rostro. Empieza a hablar de su problema como si lo estuviera leyendo, una modalidad que deja perplejo al que la escucha.

La historia es el guión de un drama anunciado desde las primeras frases de su relato... pero ni él ni ella son actores. Se trata de un fragmento de su vida.

Flora está casada, y ha tenido cuatro abortos espontáneos. La adversidad en la maternidad hace que la relación con su marido se deteriore debido a la determinación de ella de querer a toda costa un hijo que nunca llegará.

Él es el propietario de la empresa en la que Flora trabaja como empleada. Ella es una mujer hermosa, de trato amable y muy desesperada. Él es un hombre guapo –dice ella–, unos años mayor, que no puede evitar prestarle atención: además, conoce bien las dificultades de Flora porque incluso son amigos de familia.

De este modo, poco a poco la atención que le presta este hombre, casado, con tres hijos y muy ocupado, se convierte en un consuelo para ella, que ya está sola, porque su marido no quiere oír hablar más de niños ni de hijos fallidos. Una pareja sin proyecto, sin sentido para ella, sin complicidad.

Muy pronto la amistad se transforma en algo incontenible, hasta el punto de que parece que ambos hayan descubierto juntos lo que significa amar. Empieza la relación, con el placer y la excitación de los encuentros clandestinos, cada vez más frecuentes y justificados siempre con compromisos de trabajo.

Durante años han estado viéndose a la hora de comer, o bien en breves viajes de trabajo, soñando con el momento en que podrían vivir juntos. Su fantasía les llevaba incluso a elegir en las tiendas las tacitas de café que «más tarde» comprarían para ellos, para su casa, para su nueva vida.

Él le había devuelto la esperanza y, con ésta, la vitalidad. Ella le había apartado de la inmanencia de una cotidianidad hecha de deberes, rigor, fiabilidad y responsabilidad tanto en el terreno doméstico como en el profesional. De modo que soñaban, soñaban juntos.

Pero ella no se daba cuenta de que soñaba... soñar era su vida.

Flora cambia ahora el tono, ya no «ilustra» su caso, se detiene, la mirada fija, y un llanto desgarrador inunda el despacho, los gritos de quien sufre una herida que le ha destrozado el alma...

A partir de aquí la historia cambia. Cuando ella empieza a preguntarle «cuándo» será posible realizar su sueño, él siempre le da la misma respuesta: en cuanto sus tres hijos estén situados y fuera de casa...

Así pasan... veintidós años. Veintidós años desde que la pregunta fue planteada por primera vez. Mientras tanto, la capacidad de amar de Flora se ha transformado en capacidad de resistir: su relación ya no es idílica, sino que está cargada de discusiones,

llanto y desesperación por parte de ella, de garantías verbales por parte de él. Y en esto se convierte su trato: sufrir para ser consolada, ella; tranquilizar para ser amado, él. Desde un punto de vista técnico: un estado de auténtica complementariedad patológica.

Y llega el momento en que la última hija de él se va de casa para estudiar, con muchas probabilidades de no regresar ya a la vivienda familiar.

La esposa de él está pasando por un mal momento a causa de una intervención quirúrgica, que limitará su autonomía durante varios meses. De modo que él se siente en la obligación de ayudar a la madre de sus hijos, a la que ha tenido olvidada durante veintidós años... guiado por una especie de sentido de culpabilidad póstumo y por unos desempolvados principios de ética familiar.

Entretanto, Flora no ha dejado nunca de vivir con su marido, como una inquilina que espera tener por fin su propia casa. No hay complicidad, no hay nada que decirse, no hay proyectos en común, ni siquiera cómo pasar el domingo. Para ella el fin de semana, como las fiestas, era un tiempo dolorosamente vacío, a menudo difícil de llenar, en espera del retorno al trabajo, en espera del anhelado encuentro con el hombre al que amaba.

Pero el hombre al que amaba le dijo un día a Flora que su mujer estaba mal y que él no podía dejar que afrontara el ocaso de su vida sola.

No podían cargar el peso de la responsabilidad sobre los hijos, porque estaban todos muy ocupados construyendo su propia vida.

Y el círculo se cerró. El temido epílogo convertido en realidad. Una especie de profecía tan temida, que paradójicamente se ha cumplido. Tras haber vivido escalando la montaña de la felicidad, recorriendo senderos peligrosos y suspendidos a veces sobre precipicios de dolor, cuando han llegado casi a la conquista de la cima, la esperanza se rompe y el sueño se desmorona exhalando el polvo negro del dolor, de la rabia, de la desesperación, de la desilusión, llevándose todo consigo, como una avalancha que todo lo arrastra y no deja más que ruinas.

Aquí se acaban el sueño, el deseo, la esperanza; no queda más que un cuadro patológico grave hecho de sufrimiento insoportable y de impotencia depresiva. Aquello que había sentido intensamente durante veintidós años, que había deseado, esperado, en lo que había «creído», ya no existe. Sólo quedan la incredulidad, el dolor y la rabia, la muerte de la esperanza, la vida sin sentido. Cuando la terapeuta le pregunta: *¿Qué es lo que le permitió esperar y resistir durante todo este tiempo, veintidós años?*, ella responde: «La certeza de realizar nuestro proyecto de vida, la esperanza de tener incluso hijos con él».

¿De qué se alimentaba su certeza?

«De las promesas que nos hacíamos, y de la misma necesidad que nos empujaba a estar juntos.»

¿Sus peticiones se veían satisfechas por las promesas, o temió que tal vez no se realizara su sueño?

«Si hubiese puesto en duda el resultado final no habría podido estar con él, tal vez... no, no, nunca habría podido renunciar a nuestro proyecto, aunque algunos indicios...

ahora puedo decirlo: los pasé por alto voluntariamente.»

Lo que podemos decir es que a veces preferimos tener una ilusión a constatar con sufrimiento que nos hemos equivocado o que simplemente las cosas han cambiado.

Ahora es ella la que pide explicaciones «técnicas» sobre cómo es posible que ocurran ciertas cosas: necesita entender para intentar reconquistarlo.

En cambio, su explicación del epílogo salva de nuevo a su amante, considerado un ser débil frente a la mujer que, no teniendo ya que atender a los hijos, busca la proximidad de su marido. Ninguna explicación puede atenuar el inmenso dolor que necesita gritarse para ser soportado.

A partir de ahí, su situación adquirirá rasgos trágicamente patológicos. Interpreta su vida como la de una mujer desgraciada, que ni siquiera ha podido ser una mujer, puesto que no ha conseguido ser madre.

Desgraciada, porque no ha podido tener al «hombre de su vida».

Acabada, porque la vida ya no tiene sentido para ella.

Embargada por la impotencia y la desesperación, sólo pide ayuda para hacer más soportable el dolor. Su espejismo, en cambio, es hallar el modo de reconquistar «al hombre de su vida», que actualmente la ignora «para ayudarla...».

La *creencia* en este caso tiene características de certeza: «Es el hombre de mi vida»; si no lo hubiese percibido así, no habría podido seguir esperándolo durante años. Un autoengaño que la ha ofuscado, que le ha impedido ver las incoherencias entre expectativas y posibilidad de realización. Una pérdida de «competencia emotiva», o sea, de la capacidad de reconocer las emociones ajenas y de regular la expresión de las propias (O. Albanese, L. Lafortune, M. F. Daniel, P. A. Doudin, F. Pons, 2007).

Vive soñando y sueña para vivir.

Flora tiene un modo de interpretar la realidad que está fijado en sus propias certezas, de modo que no permite adaptaciones. Su tenacidad sólo era posible en virtud de un acto de fe que no admitía dudas. Flora resistió porque «creía firmemente» y tenía un punto de vista tan integrista que actuaba en la vida para conseguir la realización de lo que creía.

Todo ello independientemente de los hechos... o bien: cuando el autoengaño se nutre de ilusión...

Flora:

- no podía poner en duda la relación, porque ponerla en duda podía incluir la idea de haberse equivocado o de que la situación había cambiado, o bien «Mi idea del príncipe estaba equivocada o superada», y esto se habría percibido como una pérdida de autoestima personal y no como una solución, por lo que esperó que el otro mantuviese sus promesas;
- no podía poner en duda sus propios sentimientos, pero menos aún los de él, porque incluso lo «poco» que recibía le permitía soñar y huir de una cotidianidad frustrante y decepcionante;
- no podía indicar lo que no funcionaba porque temía perder al compañero;

- en cualquier caso esperaba que sucediera algo, una especie de «maná del cielo» que le permitiera recuperar la relación «ideal» desde su punto de vista.

La idea de fondo era *resistir* (ésta era la Solución Intentada) para realizar el sueño: idea bajo la cual ocultaba celosamente otra: aplazar para no perder la autoestima, estimulada por el hecho de ser amada y deseada.

El epílogo es el derrumbamiento de las certezas. El sueño no se cumple porque él abandona la pareja. A los ojos de Flora, se trata de algo imprevisto, aunque temido. Como la remota posibilidad de vernos afectados por un terremoto... pero ocurre... y causa un *stroke*, que pone seriamente en peligro su existencia. Para ella, el fin de su relación es el fin del sentido de la vida. Desaparece de golpe el sentido del futuro. Delante, la nada; detrás, la espera, jamás abandonada.

Desesperación, rabia, impotencia –sentimientos impregnados todos ellos de dolor, violentos ingredientes depresivos– se apoderan obsesivamente de sus pensamientos.

Incluso el objetivo que Flora le pide a la terapia es patológico: reconstruir las convicciones, el credo originario, la adhesión al cual la ha hundido en la desesperación actual. Quisiera entender si se ha equivocado, cómo y cuándo, para dotarse de armas nuevas, que sean sobre todo eficaces a fin de reconquistarlo, ayudarlo, ahora que lo ve como una persona débil que no ha sido capaz de decidir, sino que siempre ha sido rehén de la familia. Como sabemos, desgraciadamente «el deseo está fatalmente destinado a aumentar cuando se ve frustrado» (G. Nardone, 2007, p. 107).

Sólo tras el terremoto que ha causado ruinas, Flora abre la puerta a las dudas semejantes a una avalancha que lo arrastra todo a su paso. «Yo le amaba y estaba dispuesta a todo... en cambio él no hizo más que seguir manteniendo una situación de extrema seguridad... De modo que no era igual para ambos. Hemos pasado una vida deseándonos y esperándonos... pero ¿esperando qué?».

Éste es el núcleo del gozo del amor:
sentimos que justifica nuestra existencia.

JEAN-PAUL SARTRE, *El ser y la nada*

El objetivo de la terapia no podía ser evidentemente el objetivo imposible que había propuesto Flora, esto es, reconquistarlo. Él ya se había manifestado firmemente: iba a regresar a la familia de forma responsable.

La intervención terapéutica se inició, en cambio, con el objetivo de reducir la emoción de la *rabia* que se presenta como incontrolable:

- la que siente contra sí misma por no disponer de recursos suficientes para conducirlo a él hacia la coronación de su sueño;
- la que siente contra él, por quien cree haber sido innoblemente traicionada;
- la que siente contra la esposa de él, mujer mezquina, que lo ha devuelto a casa a

todos los efectos sirviéndose de un problema físico;

- la que siente contra la «Injusticia», que ha castigado sus sentimientos de Amor Verdadero; de no ser así, ¿cómo habría podido resistir aquella larga espera?

La gestión de esta emoción, tan peligrosa desde el punto de vista clínico, fue el eje del proceso terapéutico, que permitió su expresión dirigida y controlada. Esto hasta el momento en que la petición disfuncional propuesta por Flora al comienzo de la terapia – reconquistar al amado– se «rompió».

A partir de ese momento comenzó el proceso de reconstrucción mediante el uso de técnicas de *solution oriented* (una metodología de intervención encaminada a crear recursos: cf. S. de Shazer, 1985, 1988), que desde luego no le devolvieron la felicidad, pero le permitieron elaborar el luto, evitándole una perniciosa cronificación depresiva.

Flora le está muy agradecida al terapeuta y, de vez en cuando, incluso con intervalos de años, llama diciendo: «Si no me hubieran ayudado, probablemente ahora estaría en la cárcel o en el manicomio...». En el fondo, es consciente del riesgo que corrió, sabe perfectamente que si la rabia se vuelve incontrolable puede llevar in extremis a ser contenida en estructuras de control social, en la cárcel o mediante el recurso a masivas intervenciones farmacológicas.

MARINA

O: «MIENTRAS LAS RELACIONES SON VISTAS COMO INVERSIONES RENTABLES, COMO GARANTÍAS DE SEGURIDAD Y SOLUCIONES A TUS PROBLEMAS, NO HAY ESCAPATORIA: SI SALE CARA PIERDES, SI SALE CRUZ GANA EL OTRO»

(LORD TENNYSON)

Marina vuelve al cabo de siete años. Sola. Siete años antes había hecho terapia con su marido debido a un problema de pareja, o más bien, a una situación de escaso deseo por parte de él, vivida como extremadamente problemática por parte de ella, pero no tanto por parte de él. A Marina le resultaba muy difícil gestionar todo lo que podía ser interpretado como rechazo. Un «no», de cualquier «dimensión» y naturaleza, se convertía en un «no te quiero», «no me interesas». Por tanto, la huida de la intimidad por parte de él suponía para Marina una descalificación total de su persona. Marina pedía, mendigaba, se agotaba, convencida de que él debía dar un paso hacia ella. No era ella la que debía propiciar un cambio, sino que era él quien tenía que esforzarse. Ella era la ofendida, él, el «malo». La situación había mejorado, pero en realidad no había cambiado.

Y Marina se presenta, exactamente siete años más tarde, tras una petición de visita urgente, profundamente perturbada, destruida por un dolor que parece casi visceral: llora, se desespera y grita, como si junto con el corazón le hubieran arrancado todos los órganos. «Él se va a ir.» El daño y la burla: un urólogo, a quien ella le había obligado a visitar, le había prescrito para aquella disfunción eréctil unas maravillosas «píldoras azules». Recuperado el vigor, como un milagro, había recuperado «la facultad», ¡pero con otra!

Marina grita su dolor, como si así se le escapara el aliento vital, como si la hubieran arrancado de la corriente que la alimentaba. Había vivido con él quince años. Años de dificultades, de angustias, de crisis. Pero sin él no puede vivir. Querría morir, ya. «Soy demasiado frágil, no puedo... no soy capaz de afrontar esta situación.» Lo había invertido todo en esta relación, aunque no funcionaba: no era lo mejor, pero era algo. Porque Marina no vive de su propia luz, sino que sólo refleja: «Sólo existo si tengo a alguien a mi lado», un Pigmalión sin el que no existe, aunque se trate de un Pigmalión al que hay que suplicar e implorar. Si no tiene a alguien cerca, se siente acabada, incapaz de hacer frente a la vida. Está convencida de que no tiene recursos. Subraya una y otra vez su fragilidad en tono casi monocorde. La incapacidad y la impotencia son la letanía de su credo. Y ahora no sabe cómo afrontar la vida. Si no tiene a alguien que no sólo le indique el camino, sino que además la lleve de la mano, está segura de perderse. Únicamente es importante si alguien la considera importante: necesita un espejo, siempre. Pero justo porque parte del presupuesto de que no vale, el espejo casi siempre es de baja calidad: se contenta, acepta que la acompañe quien poco vale, porque ella está convencida de que no vale nada. Necesita que alguien la haga existir, pero puesto que ella se siente una nulidad, cualquiera le sirve, a costa de tenerlo sujeto durante quince años entre lágrimas y

tormentos, como si su posición fuera «no merezco más, por tanto ya es mucho».

«Él se marchará esta noche y no podré soportar el dolor. Sé que tendré crisis de pánico tan fuertes que podré morir...» Marina anticipa, como otras veces, el drama, corriendo el riesgo de construir *una profecía que se autorrealiza* («una suposición que, por el mero hecho de haber sido pronunciada, hace que se produzca el hecho presumido, confirmando de este modo su veracidad», P. Watzlawick, 1988, p. 87). Es decir, es tal la convicción de Marina de que habrá un «terremoto» que el oído se mantiene atento a cualquier crujido, por pequeño que sea, y si lo percibe, como así es, no puede dejar de producirse el terremoto. Y cada vez el drama anticipado y por consiguiente puntualmente realizado se convierte en la confirmación, indestructible, de que ella sola no puede salir adelante. Marina, como diría Woody Allen, ¡tiene el amor propio un peldaño por debajo del de Kafka!

La vida con él ha sido complicada, difícil, llena de enfrentamientos e incomprendimientos... un infierno. *¿Y cómo has sido capaz de aguantar durante tanto tiempo? ¿Una persona que soporta dolor y humillaciones durante quince años es frágil o tiene unas buenas espaldas?* La terapeuta apremia a Marina para hacerle descubrir que existe otra manera de mirar las cosas. La hace avanzar a pequeños pasos: es fundamental que sea ella la que haga el descubrimiento, precisamente porque su convicción está tan arraigada que no le permite aceptar otros puntos de vista distintos. Y con una paciencia de cartujo hay que construir un nuevo marco en torno al cuadro, mediante lo que se llama técnicamente *reestructuración*. De este modo Marina puede empezar a verse con una luz distinta. En este momento es fundamental para la terapeuta una experiencia concreta: lograr que pase indemne la noche de la derrota. En definitiva, «... *Ha da passa' 'a nuttata*», como dice Eduardo De Filippo en el último acto de *Napoli milionaria*. La terapeuta no conforta ni tranquiliza a Marina, sino que le dice, convencida, que es cierto, que será una noche de sufrimiento y tormento; en esta situación es imposible que no sufra, sería impensable... pero precisamente por esto será una ocasión magnífica e inexcusable para entender cómo funciona su sufrimiento, de qué está hecho su dolor. Como no podrá suprimirlo, lo que deberá hacer es aprender a gestionarlo. Por consiguiente, *En el momento en que llegue la desesperación, deberá empezar a escribir para describirla, para hacer la autopsia del sufrimiento*.

Confirmando que habrá sin duda sufrimiento y amplificando incluso la convicción de Marina, se utiliza una lógica paradójica. Confortarla, intentar abrir una rendija en una contingencia distinta del dolor o en una graduación distinta del dolor, tendría como resultado un bloqueo completo: Marina no piensa, está segura de que será así: el dolor y la derrota. No se puede hacer mella en su certeza. Supondría el bloqueo de toda comunicación terapéutica. Pero la utilización de la paradoja no sólo es eficaz en la relación: también sirve para evitar la Solución Intentada que, de manera redundante, utiliza Marina: o sea, tratar de no sufrir. Es como si Marina no consiguiera «graduar» el sufrimiento, que poco o mucho siempre es devastador, destructivo. Como en un aparato que va según un sistema binario: funciona o no funciona, encendido o apagado. Por tanto, la mera mención del dolor se convierte en una catástrofe frente a la que Marina

sucumbe, dado su convencimiento de que no está preparada para soportarlo. De modo que un rasguño basta para provocar una hemorragia, y Marina propone una y otra vez la Solución Intentada de tratar de pasar a través de las ruinas sin sufrir ni un arañazo. La paradoja, utilizada estratégicamente en la comunicación, permite dar una prescripción que se sirve, en cambio, de una lógica distinta: la de la creencia. La estratagema que se utiliza es «surcar el mar a espaldas del cielo» (G. Nardone, 2003), o bien: describir detalladamente la emoción del dolor, en el momento exacto en que se percibe la señal de alarma.

Y Marina, con gran sorpresa por su parte, pasa indemne la noche. Se trata de una importante Experiencia Emocional Correctiva que le permite experimentar concretamente su capacidad de superación. Es una primera victoria, y no insignificante para quien no cree más que en su incapacidad total.

La estrategia terapéutica consistió en desviar la atención de la paciente a fin de hacer posible algo que hasta entonces resultaba imposible: la gestión del dolor. En este caso, pasando de la postura pasiva del que padece el dolor a una postura activa de descripción del propio dolor. Sólo tras haber constatado que ha sobrevivido a la «noche del dolor» y haber «sentido» que es soportable y manejable, Marina puede empezar a construir la conciencia de que es capaz de superarlo. No habría sido posible convencerla racionalmente de sus propias capacidades —está persuadida de que no tiene ninguna—; por consiguiente, fue necesario hacerle experimentar alguna capacidad mediante un «engaño terapéutico», sin que fuera consciente ni activara resistencias. Sólo cuando se ha realizado la experiencia concreta y ya no cabe dudar de su capacidad, puede empezar a construir una nueva certeza: la de que puede superarlo.

Llegados a este punto, es posible trabajar terapéuticamente en el problema de fondo: la convicción de que todos la rechazan porque es una inepta, esa convicción consolidada que le ha permitido enfocar el anteojo sólo hacia sus propios límites, de modo que se ven tan grandes que parecen insuperables. Las técnicas de intervención, a través de la cuidadosa planificación de las prescripciones, activaron cambios capaces de tejer sensaciones y competencias y, por tanto, un nuevo autoengaño, aunque en este caso funcional.

Siempre sufrimos por culpa nuestra.

CESARE PAVESE, *El oficio de vivir*

Marina ha construido toda su vida, tanto en la relación consigo misma como en la relación con los demás, sobre una idea: «Yo no valgo nada». Su arraigada convicción de que no vale nada y de que por eso es rechazada por todo el mundo le ha construido su «paranoia de sí misma»; es decir, se ha convertido en el peor enemigo de sí misma, con consecuencias a veces dramáticas. Al relacionarse con los demás su postura es de tal desconfianza, sospecha y preocupación que causa en los interlocutores precisamente lo que teme: el rechazo, obteniendo así la confirmación de una sospecha que con el tiempo se ha convertido en una verdad indestructible. Y cuando en la relación no manifiesta su

temor al juicio ajeno, se esfuerza por gustar a toda costa, dando la apariencia de afectada y «falsa», y acabando por ser rechazada una vez más.

Armada de las mejores intenciones ¡acaba provocando los peores desastres! Constantemente.

Pero las consecuencias son mucho peores en el terreno sentimental. Como parte del presupuesto de que no vale nada, el hecho de que alguien se fije en ella, el patito feo, es un milagro, un don divino. Por consiguiente, se une morbosamente al compañero de turno, aunque sea alguien al que «sería mejor perder que encontrar», aunque la relación no sea satisfactoria.

En cualquier caso, los maltratos, las vejaciones, las humillaciones son aceptadas de buen grado, porque siempre son merecidas: ella «no vale» *por defecto*, ella está dispuesta a aceptar cualquier atropello con tal de mantener viva una relación.

Marina mezcla en un cóctel mortal dos ingredientes peligrosos: «La falta de autoestima, la mayor pandemia de la Eva moderna...» (L. Etxebarría, 2007, p. 30) y (Solución Intentada) el ansia angustiada de encontrarla sólo a través de un compañero, porque cuando no lo tiene se siente *incompleta*. Éste parece ser el mecanismo de su dependencia emocional.

Con estos presupuestos Marina desarrolla una dependencia total del compañero de turno, como si fuese él quien definiera su «estar en el mundo». Y él se convierte en lo que la mantiene con vida: Marina es como un paciente en coma, cuyas funciones vitales están garantizadas por una máquina que no se puede desenchufar, so pena de muerte. Entre todos los lenguajes posibles, el del amor es el más importante para obtener el reconocimiento como persona: «Si él me ama, si está conmigo, eso quiere decir que valgo. Y si lo tengo a él a mi lado, también valgo para los demás», en virtud de una extraña propiedad transitiva. Y también encuentra confirmación social para ello: seriales televisivos y listas de éxitos le refuerzan su sentimiento, y le permiten identificarse con distintas pasiones –valga una cita para todas: el autor colombiano de *La camisa negra* canta: «Sin tu amor no valgo nada, sin ti no sé qué es vivir y mi vida es un túnel sin luz».

Convencida de que no puede caminar sola, el compañero se convierte en su muleta, y de nuevo la incapacidad de Marina se transforma en una verdad auténtica. Totalmente dependiente del otro, Marina no intenta desarrollar ninguna competencia, «total, no soy capaz», y lo que logra hacer en realidad no es por mérito propio, sino por la presencia del otro.

Como piensa que no puede merecer nada más, Marina se contenta; se contenta con su infelicidad porque es lo máximo a lo que puede aspirar. Convencida de que es una perdedora, construye paso a paso los testimonios irrefutables de su propia ineptitud. Marina parece ser una *deprimida radical* (cf. E. Muriana, L. Pettenò, T. Verbitz, *op. cit.*) que se salva de la depresión profunda a través de la dependencia: consigue no destruirse y vivir una cotidianidad decente, aunque penosa, en la medida en que cree que el otro le alienta el impulso vital, como decía Pierre Janet (1903), *l'élan vital*. Un sufrimiento al que se ha acostumbrado, a fin de tener a raya un sufrimiento mucho peor y no gestionable.

En una situación como ésta, el trabajo terapéutico se articuló necesariamente en dos niveles. El primer nivel estuvo representado por la intervención de urgencia, para permitir a Marina afrontar el luto de la pérdida; el segundo se articuló en una intervención tendente a invertir el credo de fondo «Yo no valgo» para permitir a Marina construir en el futuro relaciones no basadas ya en la dependencia, y poder por fin «merecer algo más».

CAPÍTULO 5

«¡NUNCA LO HABRÍA ESPERADO!»

RUPTURA Y RIGIDEZ DEL AUTOENGAÑO

El autoengaño no es un marco estable: puede, en un momento dado, tambalearse, resquebrajarse. Y se tambalea por motivos diversos: sensaciones nuevas e imprevistas, hechos no contemplados, no coherentes con las convicciones de fondo. En esta fase caracterizada por la incertidumbre, por la pérdida de lo que comúnmente se llama serenidad, la persona puede presentar reacciones de alarma que se manifiestan en el plano somático con una sensación de ansiedad generalizada y un conjunto de síntomas que pueden ser gástricos, respiratorios, vasculares y musculares, trastornos del sueño, incluso auténticos y repentinos ataques de pánico (D. A. P.). En el plano ideativo, el pensamiento resulta turbado por la insinuación de dudas cada vez más penetrantes y por la búsqueda de una racionalización que permita una explicación exhaustiva.

En cualquier caso, la situación, que se percibe como peligrosa, cambia la modalidad de relación entre la pareja.

Cuando el autoengaño se tambalea, hay dos posibles salidas:

- El autoengaño se derrumba, se quiebra, exactamente como un terremoto imprevisible que acaba de repente con aquella casa que se consideraba estable, segura.
- El autoengaño se torna más rígido: esto es, frente a la evidencia de los hechos se intenta mantener intactas las certezas, con la esperanza de poder restablecer «lo que había antes».

LA RUPTURA DEL AUTOENGAÑO

Como los cuadros: «Están colgados durante años y luego, sin que ocurra nada, absolutamente nada, *pam*, al suelo, se caen... En medio del silencio más absoluto, en un escenario inmóvil, sin que vuele ni una mosca, y ellos *pam*... Cuando cae un cuadro. Cuando te despiertas una mañana, y ya no la quieres... Cuando ves un tren y piensas tengo que irme de aquí» (A. Baricco, 1994, p. 44). Y la persona, atónita e incrédula, contempla aquella peligrosa imperfección en sus certezas: creía que el cuadro permanecería colgado allí para siempre.

Ante el derrumbamiento de las convicciones sobre las que se sostiene el autoengaño, la reacción no es unívoca, sino que puede presentar diversas caras, a cada una de las cuales corresponde una modalidad distinta de gestión del problema.

- «Para Él/Ella ya no soy el que creía ser.» La decepción que se concreta en la convicción de no ser ya una pareja deseable y... tal vez, de no haberlo sido nunca.
- Él/Ella no es el que yo creía que era. La desilusión del otro, que resulta ser distinto del que se creía.

En el primer caso la persona se encuentra en la posición del *ilusodesilusionado de sí mismo*, esto es, del que se atribuye sobre todo a sí mismo el fracaso de la relación. Por consiguiente, es inevitable que se produzca una vivencia tanto de impotencia como de culpa: «Quisiera volver a ser para ti el que fui; o ya no puedo ser para ti el que fui» o, peor aún: «Como he fracasado, no podré confiar nunca más en una relación...».

En cambio, en el segundo caso la postura es más bien la del *ilusodesilusionado de los demás*, del que atribuye al compañero la causa del problema, la responsabilidad de la ruptura de lo que se creía seguro. Es decir: «Ha sucedido lo que nunca habría creído que pudiese suceder, has hecho lo que nunca habría creído que hicieras». La incredulidad, sazónada con dolorosos elementos de la realidad, pasa el testigo de la solución al que ha creado el problema: «Espero que vuelvas a ser el que eras, o mejor, ¡el que creía que eras!».

En ambos casos, tanto si la desilusión afecta a uno mismo como si afecta al otro, la primera reacción, aun antes de que pueda ponerse en práctica cualquier Solución Intentada, es de incredulidad: la persona permanece atónita frente a lo que, de forma totalmente imprevisible, ha cambiado. Incredulidad que, como percepción dominante, puede perdurar durante largo tiempo y traducirse en espera, espera de que las cosas cambien, de que suceda algo... Y si luego la espera se prolonga, puede convertirse en renuncia. La reacción alternativa es la de la lucha activa, dirigida a restaurar el credo originario y por tanto el autoengaño.

De nuestras estadísticas clínicas surge un dato interesante: es frecuente y significativa la situación de personas de sexo femenino, de sólida fe católica, casadas a edad temprana con un hombre también joven, «por Amor». A menudo el cónyuge es el único con el que

ha compartido la experiencia sentimental. Y precisamente eso, desde su punto de vista, constituye sin sombra de duda la confirmación de la cualidad de los sentimientos que están en juego. Una experiencia que no ha sufrido desilusiones: personas «no vacunadas» frente a la poliédrica, y a veces peligrosa, manifestación de los síntomas de la vida amorosa. Su recorrido ha sido, hasta cierto punto, claro, sin sombras, orientado ya desde el principio hacia la familia y sinceramente compartido. Un proyecto basado en grandes valores... que, repentina e inesperadamente se deteriora, como por una necesidad incontenible de cambio, a veces sin rumbo, otras veces simplemente porque un banal enamoramiento pasajero de uno de los dos es interpretado como la *prueba* del fin de la relación. Es decir: si su amor hubiese sido como creían que era, *no debería haber existido* el flirteo.

La interpretación rígida y lineal, causa-efecto, no perdona, no tiene en cuenta que las emociones recorren caminos distintos a los de la razón. Y sólo dejarán de asumir un valor disfuncional si somos capaces al menos de reconocerlas en vez de penalizarlas, puesto que somos incapaces de contenerlas. Es decir, sólo sustituyendo el concepto de Verdad ineludible por el de posibilidad. La ingenuidad sentimental puede producir los mismos resultados que la ligereza. Esta interpretación rígida conduce casi siempre, en nuestra sociedad actual, donde la separación y el divorcio están permitidos y son legales, a la separación de la pareja, con las consiguientes repercusiones también en la vida de los hijos.

El cambio posterior a la separación implica asimismo una visión distinta de la vida sentimental. Algunos, por ejemplo, basan la elección del siguiente compañero más en el placer que en los valores. De modo que encontramos nuevas reconstrucciones familiares, más problemáticas aún que las anteriores, a menudo debido a la presencia de los hijos, puesto que el nuevo compañero resulta ser un óptimo amante, pero un pésimo marido o una pésima esposa.

Otros, en cambio, embargados por una especie de *mea culpa* por los pecados cometidos, renuncian a la práctica religiosa y, para «purificarse» y reencontrarse a sí mismos, parten de nuevo en busca de un compañero, enarbolando la bandera de un amor ideal, único e irrepetible. De modo que regresan al punto de partida, simplemente cambiando de pareja.

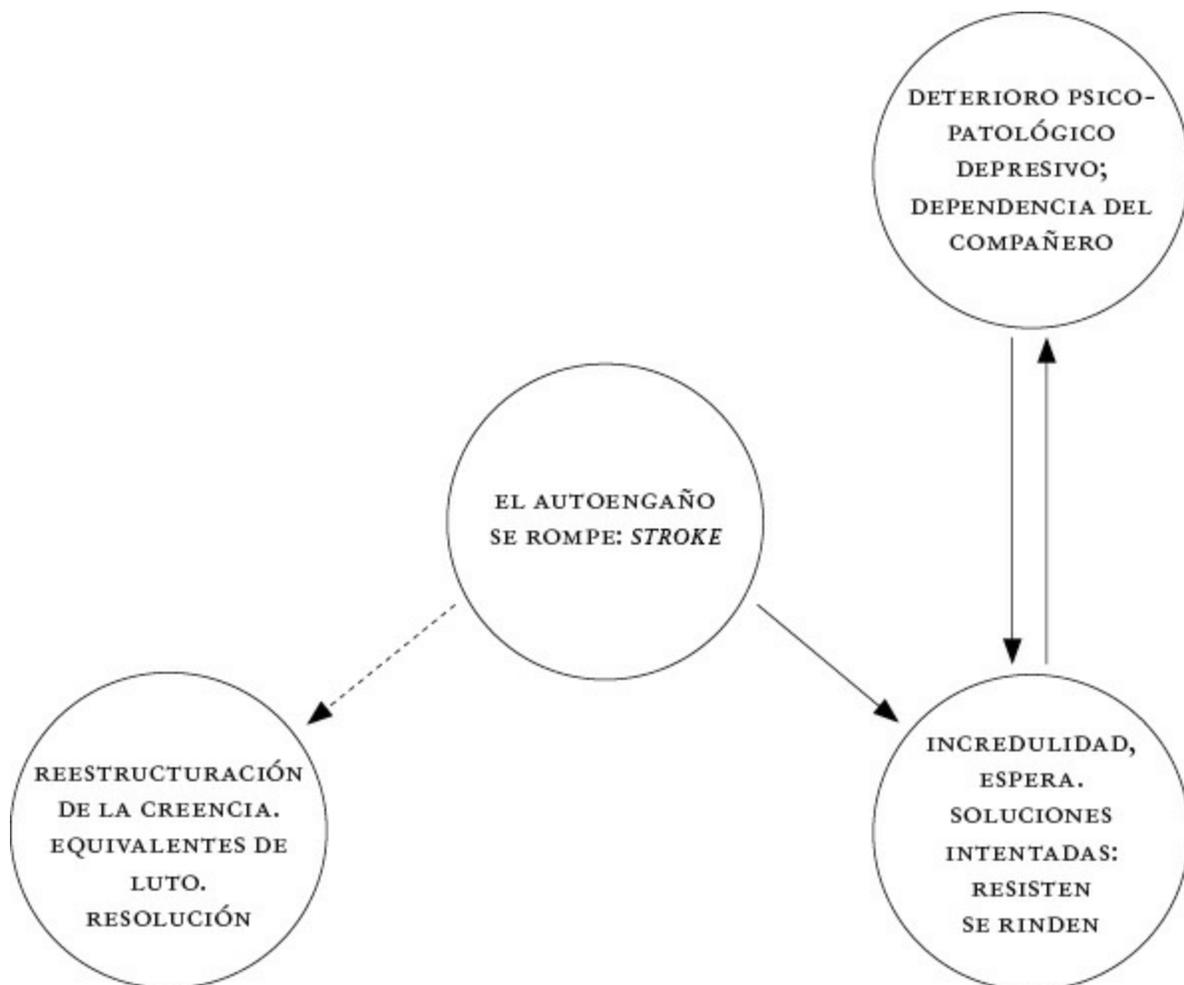
No obstante, estas últimas situaciones son las más fáciles de gestionar desde el punto de vista emocional, puesto que se recupera fácilmente el «recto camino», manteniendo inalterada la coherencia con las certezas de fondo e intacto el autoengaño.

A veces el derrumbamiento de este mecanismo disfuncional se debe a un auténtico proceso de cambio: uno de los dos miembros de la pareja se aparta del modelo familiar de origen, de ese modelo que hasta entonces había marcado y mostrado dogmáticamente el camino que habrá que recorrer, ¡aunque es posible que se hayan cumplido ya los cuarenta! A menudo se trata de personas que hasta ese momento de su vida no han vivido «crisis evolutivas», «salvadas» por haber avanzado por un camino claro, exento de dudas y, sobre todo, de tentaciones.

La desilusión que acompaña a la ruptura del autoengaño es indispensable para poder

reestructurarlo en términos funcionales. El nuevo, así reconstruido, puede desarrollarse en dos direcciones:

- Puede conducir a la aceptación del compañero y, por consiguiente, de la relación con actitud desencantada: «No eres el Príncipe Azul que creía que eras, pero en cualquier caso podemos estar bien juntos». Esta fase parece corresponder al IV acto del Amor, según H. Fisher, posterior a la fase del «apego» y que podemos denominar, con una única expresión, «ámame o déjame».
- O bien puede conducir a lo que nosotros llamamos *renuncia activa*, esto es, al final de la relación. Se trata de una renuncia tanto cognitiva como emocional, a la que sigue una fase de luto caracterizada por el dolor, la tristeza, a veces dudas y nostalgia, que permite archivar la historia en la *galería de los recuerdos*.



Cuando el autoengaño se rompe inesperadamente, puede crear estados emocionales que se viven como stroke. La incredulidad ante el hecho siempre da lugar a una respuesta de espera, que puede evolucionar hacia la resistencia, en espera de que la

situación se restablezca. Esto, con el paso del tiempo, puede provocar estados de dependencia del compañero, que siempre está en up-position. Otras veces, las personas se rinden ante los hechos, pero se sienten víctimas que delegan en el compañero la propia felicidad. Resultados depresivos relevantes desde un punto de vista clínico.

La reestructuración funcional del autoengaño es la única posibilidad que conduce a la persona a recuperar el equilibrio. Éste puede producirse espontáneamente, pasando a través del inevitable dolor, o bien realizarse a través del proceso psicoterapéutico, que facilita y acelera la solución.

En otras palabras, cuando en las relaciones amorosas se derrumba un autoengaño, cuando una certeza o una esperanza desaparece, se pueden adoptar diversos papeles de víctima, o bien aprender a mirar con recelo la rigidez del propio pensamiento, ese pensamiento que se nutre peligrosamente de certezas intocables, que pasa por alto las sensaciones discrepantes. En el amor, la desilusión y el dolor forman parte del juego, igual que la felicidad y la pasión.

PAOLA

O: «LAS QUERELLAS NO DURARÍAN MUCHO SI EL ERROR ESTUVIESE TAN SÓLO EN UNA PARTE»

(LA ROCHEFOUCAULD, *Máximas*, § CDXCVI)

Paola es una cincuentona chispeante que corre el riesgo de «perder» las burbujas. Exuberante, culta, simpática, te arrolla con un lenguaje divertido: torrentes de palabras... con los ojos velados de lágrimas. Está enfadada, enfadadísima, «negra»: a punto casi de echar humo por las narices, medio toro medio Erinia (en la mitología griega las Erinias son la personificación femenina de la venganza). «No quiero... no puedo perder la rabia... ¡a riesgo de deshincharme como un *soufflé!*» El objeto de tanto furor es su marido, que tras veinticinco años de matrimonio, dos hijos «acompañados» hasta la edad adulta, considera que ha realizado todos los deberes propios del vínculo, que ha cumplido perfectamente con su deber. Y como la otra cara del deber es el placer, se ha marchado con una jovencita que podría ser su hija. Según Paola, una mujer de la peor ralea... «Pero ya se sabe... ¡los hombres se enamoran de la primera que encuentran!»

La rabia de Paola podría parecer un recurso; por lo general lo es: mucho mejor la rabia que la desesperación. Pero esta rabia parece «excesiva», del mismo modo que Paola parece sin cesar «excesiva». Vehemente, expresiva, tal vez demasiado, nunca banal.

Recriminaciones que se expresan en complicadas y divertidas fantasías de catástrofe para los ilícitos tortolitos. Esperanza de venganza, justificada por una vida dedicada a «ir tirando» de los humores de la familia: juglar despedido sin causa justificada. Ciertamente, un matrimonio sin grandes arrebatos, una vida en común sin pena ni gloria... pero ya se sabe, hoy en día los biólogos más que los psicólogos dicen que el enamoramiento, la pasión, dura tres años, el tiempo de destetar a la primera cría, y luego poco Eros y mucho Agape, el amor espiritual, como dice la Biblia. Pero después de veinticinco años, «ojo, veinticinco años!», casi las bodas de plata, cuando las dificultades económicas y profesionales están solucionadas y las piezas del puzle hechas de préstamos, promociones profesionales y educación de los hijos están colocadas en su sitio y el cuadro está completo y... «podíamos disfrutar del resultado...» entonces «éste (él) se vuelve lelo por una cabeza hueca. ¡Nunca lo habría esperado...!». Y «nunca lo habría esperado», pese a que no hacía el amor con el «infiel» desde hacía años, muchos años, tal vez diez: unas infecciones recurrentes debidas a la cándida, un hongo presente en la cavidad bucal, en el tracto intestinal y en la vagina, que puede resultar patógeno y producir vaginitis, hacían que la relación sexual fuera molesta y a veces dolorosa. Y así, poco a poco fue entrando en una especie de castidad que rápidamente se convirtió en total: se acabó el «fornicar». Convencida entretanto de que el amor conyugal puede transformarse en amor platónico a los cuarenta años y convencida de que «el otro» no protesta, no pregunta, está tranquilo, satisfecho con la contemplación de la pasión de antaño, de que ponga como título el de una famosa comedia, *Niente sesso, siamo inglesi!* «Total, tampoco es tan importante, hay muchas otras cosas, nos une un afecto

profundo... además nuestra intimidad está hecha de otras cosas... y después de tantos años la complicidad está igualmente garantizada...» Alguien podría decir: «¡Creencia ingenua!». Ingenua por pensar que detrás del silencio de él se ocultan la comprensión y la coparticipación.

Ingenua por creer que, si para ella no es problema, tampoco lo es para él. Ingenua por creer que la «cabeza» siempre vale mucho más que la «carne». Que aunque en su cama las sábanas no arden desde tiempo inmemorable, nunca se le pedirán cuentas por ello. Paola está enfadada también consigo misma, por haberse entregado tanto, pero de otro modo: presencia, disponibilidad... descuidándose a veces y descuidando siempre su propia feminidad.

Parece útil encauzar la rabia de Paola, justo para utilizarla como recurso, y la terapeuta trabaja en esta dirección. Progresivamente pero muy, demasiado rápidamente –siguiendo el estilo de Paola– la rabia se atempera, se atenúa y da paso a un sentimiento de pena. Compasión por este hombre patético –visión que ya expresa una descalificación clara del marido–, engatusado por una mujer joven e inculta, atraído, ay, más por la «carne» que por el «cerebro». Al mismo tiempo, Paola se «lanza» de nuevo a la vida: recupera antiguas amistades, programa viajes, asiste con frecuencia a cines y teatros... Todo en exceso y todo demasiado rápido: tiene el aire de un milagro, no de un cambio. Se trata de una situación que los terapeutas sagaces temen. Parece que Paola no pueda permitirse el sufrimiento del luto que está atravesando: pasa directamente de la rabia casi ciega a la compasión y a la «recuperación» de sí misma, como antes y mejor que antes.

Y en efectivo, de forma repentina e inesperada para Paola, aunque no para la terapeuta, que lo temía y esperaba, se abre el abismo del sufrimiento. El detonante es la comunicación del «cabrón» de haberse excluido del libro de familia. Es el derrumbe de todas las ilusiones, si es que todavía las había; la confirmación definitiva del final irreversible a los ojos de Paola; pero más que eso, para Paola es una ofensa.

A partir de la autoexclusión de la familia por parte de él, más que de la legalización de la separación, Paola tiene la confirmación de que han renegado de ella: otra ha ocupado definitivamente su lugar.

Tristeza, amargura, humor sombrío: la vehemencia verbal de Paola tiene ahora un tono distinto, del «allegro con brio» al «réquiem». Parece pillada por sorpresa. Pensaba, creía que lo había logrado, que lo había superado, que el cabrón ya no podía hacer nada. No es así. Paola tiene que atravesar la tempestad, ha de descender a los infiernos para poder salir de ellos, ha de enfrentarse a una dificultad mucho peor de lo esperado, pero sobre todo ha de enfrentarse a sus propias certezas destrozadas. En su caso, dos convicciones distintas, en dos planos lógicos distintos.

Paola ve en primer lugar cómo se rompe lo que a lo largo del tiempo se ha construido como autoengaño, que guía y rige su relación con su marido: «Después de veinticinco años, hay tanta complicidad entre nosotros que no cabe sino esperar una serena vejez. Si hemos estado juntos tanto tiempo, si hemos afrontado huracanes y tempestades, nos hemos hecho fuertes como pareja, a prueba de tentaciones». Aunque físicamente son ya unos extraños. «Ya se sabe, ¡el sexo no lo es todo!» Es más, se puede prescindir

tranquilamente de él, si existe todo lo demás. Y cuando él se va: «Adiós... ha sido bonito, pero tengo otras cosas que hacer», Paola se queda asombrada, atónita, incrédula: «¿Cómo...? No puede ser». Pero ella es luchadora y recurre a su mejor arma: la rabia. Es una reacción inmediata, que a ella, mujer guerrera, le parece ganadora. Pero un abandono es un luto, a todos los efectos. Y un luto implica dolor. Y el dolor no se cura, sólo puede sedimentarse. El otro autoengaño de Paola parece ser precisamente «Estoy por encima del dolor» o, mejor dicho, Paola no se permite el sufrimiento, no puede o no quiere permitírselo. Paola es una persona que ayuda a los demás en su sufrimiento, por tanto, no puede, no debe sufrir. No por presunción: para una mujer como Paola el dolor es casi una especie de lujo, que otros pueden permitirse, pero ella desde luego no. Y no está preparada, está desguarnecida frente al dolor, que por suerte llega. Por suerte, porque de no ser así Paola se habría fabricado una especie de «maquillaje terapéutico», a riesgo de que más pronto o más tarde, al sonar las campanadas de una medianoche cualquiera, la carroza se convirtiera en calabaza y los hermosos caballos blancos, en ratoncitos.

El dolor es una medicina que mata al dolor.

PUBLILIO SIRO

Decíamos antes que Paola es víctima de dos autoengaños: uno que sostiene la ilusión relativa a su matrimonio y a su personal concepto del amor, el otro relativo a su concepto de sufrimiento.

Paola cree que el amor, una vez «instalado», por decirlo de algún modo, está destinado a durar, por lo general eternamente. Una vez que el otro ha sido conquistado y deseado, «ya está». Una vez que dos personas se reconocen en un proceso de conquista recíproca, una vez elegidas, es para siempre, como si el Amor no tuviese necesidad de algún carburante, como si fuera más un destino que una voluntad, como si tuviera que ser más sentido que construido. Parece como si dos personas tuvieran que «reconocerse» entre millones por estar predestinadas. Ése es todo el «trabajo». En todo caso, bastará luego con mantener el buen humor, divertir, ocuparse de las cosas cotidianas, *panem et circenses*, como decían los antiguos romanos para indicar que para lograr la felicidad del pueblo basta satisfacer el apetito y las ganas de diversión. Pero Paola se olvida de otro apetito: *circenses* no es sólo la diversión del espíritu, el humorismo, por muy culto e inteligente que sea. También es la diversión carnal, mucho más prosaica.

Para Paola éste es un aspecto marginal, limitado a la fase de la pasión, al estadio del enamoramiento y de la reproducción, luego ya no parece necesario. Y como no lo es para ella, cree que lo mismo le ocurre al otro, en una especie de «universalización» del propio pensamiento. Paola recupera con ocho siglos de retraso el concepto de «amor cortés» y con dos el de «amor romántico». El amor se basta a sí mismo, en el primer caso, y es casto por definición: Dante no se atrevió, ni siquiera de pensamiento, a rozar la intimidad de Beatrice a la que «ni los ojos osan mirar». En el segundo caso —el amor

romántico nace en el siglo XIX—, el amor es profundo, infinito, eterno. ¿Sexo? ¡Es algo secundario, vulgar, material! ¡Vamos! Y sobre todo para las mujeres, que ya se sabe que no disfrutan, ¡a menos que sean mujerzuelas! Las heroínas femeninas de Shakespeare parecen considerar que la expresión más auténtica del amor es el amor «carnal», que consuman, por decirlo así, muy, muy al comienzo de la relación: Julieta no tarda más de un día en entregarse a Romeo (aunque después del matrimonio) y Desdémona huye con Otelio sin pensarlo dos veces. Otra cosa son las heroínas románticas: en el *Cyrano de Bergerac* nadie traspasa los límites de la espiritualidad, ni siquiera con la imaginación, y Rossana se consume eternamente en el recuerdo de un hombre al que le une tan sólo un beso, mientras que Cyrano amará toda la vida a una mujer a la que ocultará siempre su amor. Asimismo Jacopo Ortis, el personaje de Foscolo, se mata por un amor desgraciado, el que siente por Teresa, a la que ni siquiera ha rozado.

Paola cree que su inteligencia, su vitalidad, su sentido del humor son suficientes: que su marido puede alimentarse de sus ocurrencias ingeniosas, disfrutar de ellas y de tener a su lado a una mujer tan brillante, absolutamente satisfecho. Y actúa en consecuencia. Paola olvida, culpablemente, lo que incluso las mujeres del siglo XIX sabían: si bien la mujer hace el amor por deber o por cálculo (y así era entonces, puesto que la mujer no gozaba por definición, en todo caso el placer era cosa de prostitutas, nunca de mujeres honestas), el hombre lo hace por placer y «lo necesita». Hace dos siglos, e incluso durante toda la primera mitad del siglo XX, el problema se resolvía con una poligamia de hecho, no legalizada pero ampliamente tolerada (una mujer, «honesta» y virtuosa, una amante, casi siempre una «mujerzuela», para el placer —mujerzuela a la que, por otra parte, le estaba permitido gozar o, al menos, ¡fingir!—). Hoy en día, cuando el divorcio hace innecesaria, al menos en parte, la hipocresía, y «da al César lo que es del César», el matrimonio no ofrece garantías de eternidad; no es «hasta que la muerte os separe», sino mientras la satisfacción esté garantizada. Eso es lo que olvidó Paola, que se quedó en lo que tal vez su madre y su abuela le habían enseñado. Y cuando él se va, por lo demás muy honestamente, tras haber cumplido con las obligaciones que comporta la paternidad (hoy se diría con una expresión de moda «paternidad responsable»), cuando decide que ya se ha cansado de la contemplación y de un ingenio que, más que bien alimentado, está ya obeso, Paola literalmente «cae de las nubes». «Pero... no pensaba que... no creía...» Es él el cabrón, el infiel, el desagradecido. Y en virtud de sus propias convicciones se siente ofendida, profundamente traicionada, de todo punto incapaz de ver, como es natural por otra parte, más allá de sus narices. Simplemente *no se lo esperaba*, no lo había contemplado; le habían enseñado otra cosa...

Cuando el autoengaño se tambalea, aquello en lo que se ha creído se desmorona y la ilusión se hace añicos, la responsabilidad siempre es del otro: es el otro quien ha salido de forma culpable de nuestro cuadro; casi nunca es nuestro cuadro el que contiene una foto de otra época con la fecha equivocada, o un cliché cultural que no encaja con la vida de muchos de nosotros y de buena parte de nuestros días. Por supuesto, es mejor pensar que los culpables son los otros y no nosotros mismos, pero a condición de que la rabia sustituya a la desesperación y pueda salir. Paola está rabiosa y ésa es su salvación,

aunque sólo aparente: la rabia representa por lo general una fase posterior o, al menos, coincidente con el sufrimiento. Pero lo que no se permite Paola es el sufrimiento, al menos de entrada. Todo pasa aparentemente a través del canal de la rabia, todo tiene una única clave de interpretación. Eso funcionaría, sería útil, si Paola ya hubiese llorado y se hubiese desesperado, esto es, si hubiese pasado por el infierno de la desesperación para acceder al purgatorio de la rabia. Pero ella no se permite el sufrimiento.

Y ése es el segundo autoengaño: «No me lo puedo permitir». «He interpretado todos los papeles. He querido [...] infundir tranquilidad, ser la que lo supera todo, incluso el luto. He tenido miedo de que me tengan que consolar» (B. Giraud, 2008).

Los demás, todos los demás pueden permitirse sufrir, pueden llorar, desesperarse, maldecir... ella no. Y no por presunción, como decíamos antes, ¡sino por exceso de humildad! Paola es servicial, es la dama de la Cruz Roja, es la que interviene para salvar a los demás, a costa de sacrificios, aunque de manera miope y casi –el colmo para una mujer tan brillante– obtusa. Ella va siempre detrás, detrás de todos los demás. Detrás de los hijos, por supuesto –como buena madre italiana–, detrás de los padres y luego detrás de todos los que tienen necesidad o que Paola cree que pueden tener necesidad. Eterna Cenicienta, y no por culpa de una madrastra malvada. De modo que Paola siempre es excesiva, siempre demasiado, demasiado en todo: demasiado generosa, demasiado altruista, demasiado poco sanamente egoísta, demasiado capaz de salir adelante siempre y en todo... Y ha de pasar por sus personales «horcas caudinas» para resolver su problema, antes de que se convierta en patología y de que un sano luto, con la inevitable tristeza que desde un punto de vista fisiológico comporta cualquier luto, se convierta en depresión (*cf.* E. Muriana, L. Pettenò, T. Verbitz, *op. cit.*).

LUCA

O: «CADA VEZ QUE SE AMA ES COMO SI FUERA LA ÚNICA VEZ. LA DIFERENCIA DEL OBJETO NO ALTERA LA UNICIDAD DE LA PASIÓN: SIMPLEMENTE LA INTENSIFICA»

(OSCAR WILDE, *El retrato de Dorian Gray*)

«Cuando me dijo que, a pesar de sus esfuerzos, ya no tenía ninguna razón para seguir viviendo conmigo, experimenté una sensación de incredulidad indescriptible. No era posible: hacía ocho meses que habíamos comprado la casa juntos, llevábamos seis años de relación y nuestros proyectos contemplaban por fin un futuro sereno. Somos homosexuales y vivir con él había supuesto para mí años de angustia en relación con mi familia. Lo de siempre, los previsibles pensamientos habituales, los miedos habituales: le causaré un sufrimiento irreparable a mi madre, mi padre perderá los estribos y no querrá verme más. Pero prevaleció el amor por Ferdinando y, como se dice ahora, hice *outing* con los míos. Su desconcierto y consternación fueron inevitables, pero luego, increíblemente, todo se desarrolló con comprensión. Entonces descubrí que tenía unos padres, ¡con «P» mayúscula!... Las palabras de Ferdinando sonaron como los truenos ensordecedores de una imprevista y devastadora tormenta veraniega: sólo esperaba que pasase. La esperanza lo justifica todo: la espera, la desesperación, la incredulidad, la disponibilidad a hacer cualquier cosa con tal de no resignarme a aceptar lo que me había anunciado como en una sentencia inapelable. Unas veces el esfuerzo enorme e inútil de entender, otras veces soportar la imperiosidad de la cotidianidad hecha ya de su indiferencia, y otras implorar de nuevo su amor...»

Éstas son las palabras de un hombre de treinta y cinco años que ve cómo su futuro se desvanece, sin la posibilidad de obtener una explicación convincente.

Es como cuando los médicos nos comunican la enfermedad incurable de un familiar: la aceptación no llega nunca, al contrario. La incredulidad nos arma para defendernos de ese infausto mensaje y empieza el peregrinaje desesperado para anular la sentencia, para desmentir los implacables datos objetivos, para defender el futuro. Y luego... con el paso del tiempo, los hechos confirman inexorablemente los datos. Comienza el dolor, lacerante, insoportable, que pide ser aliviado. Pero él, Ferdinando, ya está lejos, a pesar de que sigue viviendo en esa casa, «por poco tiempo y por cuestiones de conveniencia...».

Luca se siente desarmado pero lucha, sufre pero resiste. Le espantan sus propios estados de ánimo, que alternan entre la resistencia, esperando a que el otro cambie de idea, y el hundimiento en un dolor desconocido sin el consuelo de un «paracaídas». Tiene miedo de no recuperarse, de ver acabada su vida, de no poder tener otros amores al margen de él, el Judas Ferdinando.

Luca ya no trabaja, su actividad de analista financiero le exige tener la «cabeza clara»: los números exigen rigor... Pasa los días en casa presa de una angustia que no da tregua, nunca. Ha abandonado su vida de siempre, la preocupación por el vestir y las buenas maneras. No puede dormir y se arrastra en pijama como un fantasma doliente,

lloriqueando, todo el día. Sólo las palabras de Paul Verlaine parecen adecuadas a tanto sufrimiento: «¡Terrible noche de insomnio! – sin la presencia bendita de tu querido cuerpo junto a mí». No tiene ganas de lavarse, ni de vestirse ni de comer.

Nota que está perdiendo el control de su vida por un dolor tan intenso que se siente poseído por él y sin defensa; la idea de morir para no sufrir empieza a resultarle un consuelo... de modo que este pensamiento cada vez es más recurrente. «Ahora ya no veo nada, excepto un Monstruo que engulle eternamente, rumia eternamente...» e igual que el joven Werther piensa en la muerte como única salvación. Recurrente y presente hasta el punto de que ya no es un consuelo sino que le asusta por miedo «a caer en la tentación y hacer una tontería...». Éste es el motivo por el que pide ayuda a la psicoterapia.

Cuando la terapeuta le pregunta: *¿Qué cree que puede hacer o pensar para superar los momentos de mayor desconsuelo?* Luca responde que hacer lo posible para retener a Ferdinando o llamarlo para aliviar su sufrimiento: sólo él puede hacer que esté bien, si quisiera... y la terapeuta añade: *¿La ayuda de Ferdinando le hace sentir mejor o peor?* Luca, entre largas pausas para contener la emoción, dice que cree que mejor, pero añade que eso no sucede nunca, al contrario...

«... la esperanza traicionada no puede sino aumentar el dolor... y el dolor reclama a Ferdinando... Como en una tuerca sin fin... todo queda igual, ¡excepto su desesperación, que aumenta!»

Luca dice que es así como se siente exactamente.

Es difícil hallar consuelo en su propio torturador; es difícil detener un tumor maligno que parece sentenciar el final en cualquier momento...

Luca mantiene la postura de no aceptar lo que le ocurre; es comprensible, ya que padece una grave enfermedad: está enamorado o, mejor dicho, es un *iluso-desilusionado*. Alguien que *creía* haber conseguido lo que había deseado durante mucho tiempo y que *creía* que, una vez conseguido, sería para siempre... ¡que sería una conquista definitiva! Se trata de una postura frecuente. Una especie de seguridad adquirida, conquistada a veces con un gran coste emocional, como en este caso; pero que de hecho no se da por descontada: es más, a veces, como en el caso de Luca, puede ser inversamente proporcional al esfuerzo derrochado para alcanzarla. Cuanto más difícil sea alcanzar la meta, tanto más definitiva será la conquista: ésta la convicción de fondo. Así pues, los hechos que resquebrajan la creencia siempre son imprevistos e imprevisibles. Y frente a lo imprevisible e imprevisto la persona ve derrumbarse repentina y fatalmente su propio, ahora ya seguro, futuro y los proyectos con él relacionados. Es como si en una partida de tenis uno de los jugadores suelta la raqueta: el juego se acaba (R. Fisch, J. H. Weakland, L. Segal, 1974).

En el caso de Luca la situación es complicada porque no soporta sufrir. Todo lo que hace lo hace para suprimir el dolor. Luca no quiere sufrir, quiere volver a la situación anterior, que decididamente Fernando ya no desea. Eliminar el dolor equivale para él a revocar la decisión del compañero de marcharse, una especie de ecuación imposible de resolver, que se expresa más o menos así: «Si Luca está con Ferdinando, está bien: si

Ferdinando se marcha, Luca está mal = por tanto, si Luca elimina el dolor ¡quiere decir que está otra vez bien con Ferdinando!». Esto es lo que se desprendió del coloquio terapéutico, con gran sorpresa de Luca. Pero en estos casos el dolor no puede ser evitado, como dice el aforismo de Robert Frost: «Si quieres salir del dolor tienes que entrar en él». El dolor evitado se mantiene y se incrementa (R. Milanese, P. Mordazzi, 2007), para superarlo es necesario aceptarlo y sufrirlo. Intervenir en el dolor significa acelerar este proceso a fin de hacerlo más soportable y lo menos impediendo posible.

Luca también hace otras cosas para mitigar sus penas: frecuenta locales exclusivos para gays donde encuentra distracción fácil. Y tampoco desdeña unas «rayas» de cocaína, para hacer más excitantes los posibles encuentros; pero en casa se hunde y pide ayuda a Ferdinando, que acude en su auxilio, irritado y de mala gana.

La Solución Intentada de Luca es la *evitación del dolor*, que pone en práctica de dos maneras. Una, tratando de distraerse con compañeros ocasionales para no sufrir; pero eso plantea de nuevo la comparación con el compañero idealizado, por lo que el dolor en vez de mitigarse se incrementa, alimentando la creencia de que nunca podrá encontrar otro Ferdinando, y aumentando por consiguiente su desesperación...

El otro modo de evitar el dolor es pedir consuelo al compañero que le ha dejado, con la esperanza de que la decisión pueda ser reconsiderada en virtud de su sufrimiento. Pero es difícil que una persona que manifiesta tan «históricamente» su dolor resulte deseable... En cualquier caso, las Soluciones Intentadas acaban confirmando la creencia subjetiva: «Mi hombre es él».

Luca lucha para salvar su idea, construida sin duda sobre sentimientos fuertes y sobre la perspectiva del bienestar y del futuro. Pero cuando se da cuenta de que ya no será como creía que podía ser, empieza a luchar para no sentir el dolor, que le parte el corazón como un cuchillo. Ahora bien el dolor, como decíamos, no puede suprimirse; lo único que cabe intentar es decantarlo, hacer que se deposite, como los buenos vinos en la bodega, para luego trasvasarlo eliminando las heces.

En nuestro modelo de intervención existen varias técnicas que nos ayudan a favorecer este proceso, a fin de liberarlo rápidamente de posibles rigideces patológicas: *permitirse el dolor para superarlo*, la *galería de los recuerdos* (G. Nardone, 1998) y otras –de apoyo– programadas para Sistemas Perceptivos Reactivos Redundantes específicos, es decir, para la modalidad con la que la persona acostumbra enfrentarse a los problemas y que al volverse rígida produce *impasse* psicopatológicos.

De modo que Luca debe modificar sus Soluciones Intentadas habituales y, en vez de combatir el dolor, ha de «penetrar en él», atravesar el oscuro túnel del miedo a la soledad, sufrir para decantar el dolor.

Después de dos sesiones, Luca pidió a Ferdinando que abandonara su casa, cosa que éste hizo. Luca vivió la desesperación, la soledad, la tristeza y la melancolía, pero luego recuperó un nuevo impulso vital. Sus pensamientos se volvieron menos angustiosos y empezaron a concederle «resquicios» de serenidad; desde un punto de vista físico, comenzó a recuperar la energía que le caracterizaba, aunque todavía no un estado de bienestar total.

Su convicción de no poder prescindir de Ferdinando quedó definitivamente superada a los cinco meses; lo que conservó fue la amargura por un amor acabado, pero también el consuelo de haber vivido una hermosa historia de amor y complicidad. La desesperación y el dolor dieron paso a recuerdos bellos e intensos de su relación, que persisten en su mente, tal vez con nostalgia. Es una historia acabada, sí, desgraciadamente, pero no fallida ni mucho menos equivocada. Es tan sólo su vida.

Los efectos del proceso terapéutico le devolvieron al paciente una visión funcional, esto es, no impediendo sino evolutiva, que permitió a Luca contemplar la posibilidad de una vida en solitario, de nuevo soltero. Su existencia cotidiana empezó a desarrollarse como antes, con algunas notas de melancolía, pero también con una nueva riqueza: la de renunciar a la certeza; es decir: estar más desilusionado para estar menos decepcionado.

En el caso de Luca, el mecanismo disfuncional de evitación del sufrimiento era tan rígido que le inducía a negar la separación, asumiendo exclusivamente el papel de víctima. Este mismo mecanismo, aunque exasperado, puede derivar en auténticos cuadros psicopatológicos incluso delirantes, en los que el dolor incontenible se repara con alucinaciones o con el hundimiento en una depresión psicótica, en la que sólo pueden darse el apartamiento de la vida y el estado psicológico «vegetativo».

Se trata de situaciones dramáticas, que crean fracturas importantes en la vida de las personas que las viven, compensadas a menudo por largas estancias en instituciones psiquiátricas y con resultados que en ocasiones ni siquiera son muy alentadores.

Parece, en cambio, que en las separaciones, que se viven como pérdida, es fisiológica una «sana reacción depresiva» que permita a la persona reequilibrarse en una posición distinta para poder retomar su vida de manera diferente.

ANGELO

O: «¡CONOZCO EL RASTRO DE LA ANTIGUA LLAMA!»
(DANTE ALIGHIERI, *Purgatorio*, XXX, 48)

Angelo llega arrastrando, aparentemente casi con arrogancia, un sufrimiento que para él tiene el sabor de la exclusividad, por ser tan grande, inconmensurable, especial.

Extraño personaje, Angelo: elegante, aunque con un punto de excentricidad; culto, pero esnob; interesante, pero desconfiado; enigmático, reservado, absolutamente paradójico: «Ayúdame... aunque sé que no puedes hacerlo». No *puedes* hacerlo, no sólo porque «no eres capaz de hacerlo», sino además y sobre todo porque «mi dolor es demasiado grande». Es un dolor que sólo puede ser constatado, contemplado tal vez con admirado respeto, pero no mitigado. Es tanto el que lleva a costas que parece estar casi orgulloso y secretamente complacido. Aunque pide ayuda sin reservas para «recoger los añicos de una relación», parece más impulsado, casi a su pesar, por un espíritu de supervivencia que por el deseo de permitirse la esperanza de un cambio.

Angelo es un cincuentón, probablemente dotado de cierto encanto en su juventud, empañado ahora por una enfermedad progresiva que le recuerda, día tras día, la precariedad de la vida y el carácter ineluctable de la muerte. No declara, siguiendo con su habitual reticencia, la naturaleza de su mal, pero sí dice que tiene una espada de Damocles que pende peligrosamente sobre su cabeza.

Angelo no es de aquí: vivió en esta ciudad de adolescente y en su época universitaria, y ha regresado después de casi treinta años. Durante todo este tiempo ha estado viviendo en su ciudad natal, donde trabajó, se casó, tuvo un hijo y enfermó. Una vida que transcurría tranquila, durante un tiempo, como la de tantos otros; las alegrías y tristezas de la cotidianidad. Devastada luego por la enfermedad y por otras dificultades, sobre las que Angelo mantiene una reserva total.

Pero aquí encuentra Angelo, casi treinta años después, a su primer amor, a la mujer por la que su corazón latió por primera vez cuando eran niños, la que le había hecho notar «mariposas en el estómago».

Regresa mentalmente a los años «felices», a la despreocupación, a la salud, y ella, su amada de aquellos tiempos, se le aparece rodeada de ese halo que la memoria, engañosa, exalta y colorea. Habían hablado, de vez en cuando, pero no habían vuelto a verse. Y ahora, al reencontrarla por casualidad, Angelo queda fulminado por algo que no «descubre» hasta ese momento: «Es el sueño de una vida... el sueño de treinta años». No se había dado cuenta, dice, de haber estado persiguiendo y acariciando ese sueño durante tanto tiempo. Volver a verla, reencontrarla inflama de esperanza a ese hombre que ya se había resignado a una vida que, desde el punto de vista emocional y afectivo, define como mediocre. Angelo cree que por fin, después de amarguras y lágrimas, ha encontrado su «puerto tranquilo»; se convence de que podrá coronar el sueño que sólo ahora se le desvela. Como un héroe romántico, tras peripecias, guerras y funestos acontecimientos, no importa el tiempo transcurrido, reencuentra el amor, que se ha mantenido intacto. Ha de ser un gran amor, por tanto, el que se mantiene indemne

durante decenios y se impone sobre la fragilidad de la memoria.

Ella también sufre, también está enferma: Angelo se expresa con vaguedad, como siempre, pero dice: «Afrontaremos el dolor para resurgir juntos».

Revitalizado por el descubrimiento de la musa inspiradora, se lanza a la realización de su sueño: «Si he soñado toda la vida, no puedo perder más tiempo... ha llegado el momento de que el sueño se convierta en realidad». De modo que se separa de su mujer, pide el traslado, compra una casa aquí, donde vive ella; él, que hasta ahora ha vivido «a medias», tendrá su justa recompensa. Arrastrado por el entusiasmo y por la absoluta certeza de que a ella le pasa lo mismo, pasa por alto ciertos signos, no ve, miope a causa de su excesivo amor. No capta la renuencia de ella, ese querer y no querer, sus vagas respuestas a los proyectos de participación y convivencia que Angelo le propone. Ella está en otra parte. No está en el sueño de Angelo: «Unamos nuestros sufrimientos y seremos fuertes». Ella, ambigua, no le dice claramente: «No sé qué hacer con tu sueño, ¿no es el mío!», sino que lo mantiene con un hilo de esperanza, aunque negando un futuro en común. Angelo insiste, apremia, herido cada vez más profundamente. Empieza a temer por su sueño; es más, comprende cada vez con mayor claridad que ella no formará parte de él. Decepcionado, herido, no es capaz de dejar de verla, de dejar de buscarla, aunque el sufrimiento se va agudizando. Mendiga, sin darse cuenta, y ahonda cada vez más en un sufrimiento que se convierte en un abismo.

Derrumbado el sueño, pese a los continuos intentos de juntar y pegar los añicos, el sufrimiento se transforma en profunda desesperación y se extiende, como se extiende la renuncia, infectando todos los aspectos de la vida de Angelo. El luto asume las características de una profunda depresión. Está solo, y únicamente busca a los pocos amigos para que escuchen sus monólogos lastimeros; compromete su posición en el trabajo; no sigue las indicaciones de la terapeuta: sufre, sufre y nada más. Cada vez que se lleva a cabo un intento terapéutico de intervención para hacer decantar el dolor, se ofende, como si fuese una ingenuidad por parte de la terapeuta pretender intervenir en una herida tan profunda que no hay esperanza alguna de que cicatrice. Angelo poco a poco va cerrando una tras otra puertas y oportunidades; no se permite vías de escape, y en esta situación la amenaza de suicidio asume el dramático valor de posibilidad no sólo contemplada. Sigue buscándola.

Y en este punto interviene la terapeuta: *Usted se está jugando la única carta que posee. Es tan miope enarbolando su dolor como una bandera, que no ve que está quemando la única posibilidad... Usted olvida que ¡«en amor vence el que huye»!*

¿Banal? ¡Aparentemente! Si Angelo consigue cumplir con el deber de no buscarla, pueden ocurrir dos cosas: o bien se mantendrá alejado, y de este modo se concederá la posibilidad de decantar ese dolor que ahora se alimenta de los rechazos de ella; o bien ella lo buscará, cuando ya no se sienta acosada. Y si fuese así, deberá «descubrirse», abandonar la ambigüedad.

Angelo, atento y perspicaz, capta al vuelo lo que se oculta detrás de esta última posibilidad: «¿Y si entonces descubro que ya no me gusta? ¿Que no es como mi ideal? ¿Que durante treinta años –como reza el título de una película del director Massimo

Troisi– *Pensavo fosse amore e invece era un calesse [El amor no es lo que parece]?*». Para Angelo parece más importante salvar sus propias convicciones, aunque eso comporte un dolor inmenso, que sufrir por la ruptura del autoengaño del que ha obtenido vitalidad. Es como decir: «Prefiero sufrir porque mi sueño no ha podido cumplirse porque ella me lo ha impedido, antes que haberme tenido que rendir a la evidencia de que no era más que un sueño. Por haber alimentado una ilusión que era única y exclusivamente mía».

Una vez vencida la resistencia, Angelo se mantiene alejado y evasivo; ella lo busca, Angelo insiste en no buscarla, ella, confusa, «pastelea» y Angelo se da cuenta de que durante decenios ha creído haber amado lo que no era más que una idea y de que «¡Es inútil seguir persiguiendo a un fantasma inmaduro!».

De este modo Angelo sale de la dimensión depresiva y penetra en la del *luto* que todo abandono comporta. Ya no se trata de la renuncia que afecta a todos los aspectos y ámbitos de su vida, sino de un *dolor centrado en la pérdida*. Dolor que no se cura, pero se puede decantar. Y en esta dimensión el trabajo terapéutico puede actuar.

El que vive enamorado delira,
a menudo se lamenta, siempre
suspira, y no habla sino de morir.

PIETRO METASTASIO, *Alessandro*, acto 1, escena 4

En el momento en que, al cabo de treinta años, se encuentra de nuevo con su primer amor, Angelo se construye una certeza indestructible, que «proyecta» hacia atrás en el tiempo: «Si después de tantos años sigo amándola quiere decir que es el amor de mi vida; quiere decir que este amor me, nos, redimirá del sufrimiento». Se crea la ilusión de que es, y sobre todo ha sido, aunque sin reconocerlo, el sueño imposible. Reinterpreta los treinta años transcurridos desde la época de aquellos amores como años de espera. Y esta convicción no es sólo la lente con que interpreta el presente, sino también la lente deformante con que reinterpreta el pasado. «Era así y no supe verlo. Era así y he dejado que pasaran más de treinta años esperando... esperando que el sueño se concretara o que me percatara del sueño. Era la mujer de mi vida ¡y no me he dado cuenta hasta ahora! Estabas allí y no te veía... Estabas allí y no lo sabía.» Angelo no piensa: «Ahora me doy cuenta de que te amo», sino «ahora me doy cuenta de que *siempre* te he amado». Y ese *siempre* es lo que marca la diferencia. Y ese *siempre* es lo que le permite reinterpretar con mayor tolerancia un pasado mediocre u otorgarle dignidad, porque si han sido treinta años no han sido inútiles: ¡la espera ennoblecida por el sentimiento nunca es inútil! Y Angelo tampoco es como el Cándido de Voltaire: no va por la vida persiguiendo a su Amor, sino que un día se lo encuentra y lo reconoce; no la ha buscado: ella se le ha desvelado. Y el autoengaño que Angelo se construye no contempla siquiera, debido a su rigidez, la posibilidad de que para ella tal vez no sea así; de que tal vez ella tenga o espere a algún otro, de que no esté dispuesta a aceptar ese trágicamente romántico «unámonos en el sufrimiento y renaceremos»; de que espere otra cosa de un

hombre, algo que no sea «suframos juntos» y «apoyémonos en la desgracia».

Convencido de la revelación, Angelo construye certezas dramáticas: se pone en marcha, revoluciona su vida, lo cambia todo: ciudad, trabajo, amistades, pero en contra de su convicción no se la encuentra a ella esperándole con los brazos abiertos. Se encuentra a una mujer «tibia», tal vez –nos atreveríamos a decir– conmovida, más que endurecida; insegura, quizá confusa. Para ella han pasado treinta años, ¡para él no! Angelo borra de un plumazo una parte de su vida, apoyándose en la necesidad de poder valorizar el pasado y por la esperanza de poder renacer, de poder resurgir a la luz del Amor. Y como Amor, trata de rescatarla a ella de los Infiernos, de lo que él cree que son los Infiernos, y ella como Psique le sigue... pero sólo un trecho... Tan sólo un trocito del camino... (Apuleyo, 2004). Las certezas se tambalean, se resquebrajan, casi se rompen y Angelo insiste, no se resigna, continúa buscándola, persiguiéndola. Tenaz, decidido: para un sueño así no hay, no está previsto que haya un despertar. No puede, ¡no debe desmoronarse! Y cuando se desmorona, la decepción es devastadora... más aún. Es la desintegración de lo que Angelo creía que era el sueño de su vida, la necesidad de redimir, con la merecida felicidad, tantos sufrimientos. Sí, ¡porque el Destino debe recompensarnos, y en dinero contante, por lo que hemos pasado! No es posible, según Angelo, que todo se desmorone tan míseramente. El Destino tiene que llevar las cuentas, «¡al céntimo!».

Y cuando la ilusión se desmorona, sin apelación, sin posibilidad de seguir siendo alimentada, de forma inevitable y previsible, aunque imprevisible para Angelo, y no deja más que escombros, se activa la *renuncia* y hace que Angelo pase del *luto* (fisiológico en una ruptura) a la *depresión clara* (cf. E. Muriana, L. Pettenò, T. Verbitz, *op. cit.*).

El paso de una situación a otra lo representa precisamente esto, la *renuncia*: Angelo deja de luchar, se «desactiva», se apaga, se «agota», como una pila gastada. Sucumbe bajo el peso de lo que cree que es el Hado adverso, que siempre le ha puesto «palos en las ruedas». E interpreta una vez más el pasado con la lente del presente: se siente perseguido por un destino adverso, olvidando que «lo que la gente llama comúnmente destino por lo general no es más que el conjunto de las tonterías que la propia gente comete» (A. Schopenhauer, 1999).

En esta ocasión la lente no es rosa sino negra, negro humo, negro desilusión. Todo se interpreta como si fuera obra de la desgracia, de la adversidad provocada por otro; de la malignidad inescrutable de quien rige los destinos de los pobres humanos, que nunca son responsables de lo que les sucede, sino que están condenados única y exclusivamente, siempre y por toda la eternidad, a sufrir. Angelo no conoce la explicación del *constructivismo radical* (von Foerster, 1973, 1987, 2002; von Glasersfeld, 1984, 1998; von Foerster, von Glasersfeld, 2001; Watzlawick, 1976, 1988): cada uno construye su propia realidad, la proyecta y la experimenta. De hecho, como suele hacer el deprimido, adopta el papel de víctima, una *víctima radical* (E. Muriana, L. Pettenò, T. Verbitz, *op. cit.*, p. 45) que siempre ha sido blanco de «los dardos del destino adverso»: «¡Ser o no ser: he aquí el problema! ¿Qué es más levantado para el espíritu: sufrir los golpes y dardos de la insultante Fortuna, o tomar las armas contra un piélagos de calamidades y,

haciéndoles frente, acabar con ellas?», como recita Hamlet (acto III, escena I).

La interpretación del pasado es la especialidad de Angelo, sólo cambia el color de las lentes y todo se convierte primero en serial televisivo y luego en tragedia.

Es como si Angelo hubiera lanzado una bola de nieve, que rueda y se convierte inexorablemente en una avalancha que lo arrastra todo: amistades, profesión, relaciones... puertas que se cierran una tras otra, con el peligro de no tener ya una vía de escape, una salida que no sea la muerte. El riesgo es elevado. No es sólo la amenaza, por parte de Angelo, para conmover a quien tiene delante, como sucede a menudo. No es sólo la autoflagelación del deprimido, completamente metido en su papel de víctima, en busca de piedad y comprensión. Lo que marca la diferencia es la falta de una vía de escape, es el cierre de una posibilidad tras otra, es el hecho de ponerse contra las cuerdas. Lo que acentúa el riesgo es la falta de rabia, que es saludable y benéfica. Las emociones de Angelo se resuelven todas invariablemente en el dolor. Dolor sordo a veces, a veces desgarrador, reprimido, explosivo, que él no permite que salga al exterior. «Si no puedo tenerla, ¡es mejor inmolarse –románticamente– como un héroe en el altar del Amor!»

Y cuando se le presenta la posibilidad de hacer algo más útil para reconquistarla, o sólo conquistarla, Angelo se aferra a la ilusión, que hay que salvar a toda costa: el sueño imposible. El sueño imposible, como tal, ha de ser mantenido, es el objetivo de su vida. No quiere reconocer: «No ha salido como esperaba... Ella no me ha querido», «No era más que un hermoso cuento en que he creído como si fuese realidad». Prefiere sufrir penas de amor amargas y punzantes, por miedo a darse cuenta de que ha dado vida a un fantasma. Una vez más, como decía Hegel, si los hechos no concuerdan con la teoría, peor para los hechos.

Sólo en el momento en que reconoce que su convicción es infundada puede salir de la trampa y realizar un cambio radical. Es decir, cuando sustituye el autoengaño disfuncional –porque se trata siempre de autoengaño– por un autoengaño funcional, que no sea un *maquillaje terapéutico*, es decir, una mejora más que un cambio. Que le permita replantearse la vida y salir del abismo de la depresión, viviendo fisiológicamente el luto que toda pérdida, toda separación comporta.

EL ENDURECIMIENTO DEL AUTOENGAÑO

El resquebrajamiento de las certezas personales no siempre ni de manera necesaria conduce a la ruptura del autoengaño, y viceversa. Frente al marco que se tambalea peligrosamente, la persona puede realizar varios intentos destinados a evitar la destrucción de aquello que hasta aquel momento creía que podía funcionar. De aquello que había constituido la trama sutil sobre la que bordar la propia relación de pareja.

El autoengaño se mantiene, porque es imposible emocionalmente reconocer los hechos, que para la razón tal vez son muy claros, y hasta evidentes. Unos hechos que con toda probabilidad conducirían de modo inexorable a la ruptura de aquello en lo que se ha creído, al despertar de un sueño en que podría naufragar peligrosamente la autoestima. Es decir, con palabras de Paul Watzlawick, que la persona sigue debatiéndose en el intento de realizar un cambio tipo 1, incapaz de realizar un cambio tipo 2 (P. Watzlawick, J. H. Beavin, D. D. Jackson, 1971). En estos casos, detrás de frecuentes síndromes ansiosos, podemos hallar tanto la *esperanza* como una Solución Intentada (la esperanza de que él/ella se arrepienta... la esperanza de que vuelva... la esperanza de que algo cambie), como el *recuerdo* alimentado constantemente, o Soluciones Intentadas activas, ya sea de pensamiento o de acción. En cualquier caso, el objetivo es mantener intactas las propias convicciones. Muchas veces incluso la petición de ayuda especializada va dirigida a la realización de este objetivo imposible: «Por favor, ayúdeme a pegar los fragmentos de mi sueño». Es decir: cómo sustituir un engaño disfuncional por otro autoengaño, igualmente disfuncional.

Pero, de hecho, la solución de un autoengaño disfuncional consiste en reconocer el propio error de valoración, el carácter engañoso de las propias convicciones.

También puede suceder que el autoengaño no se rompa porque la persona no experimenta una *decepción* suficiente para destruirlo inevitable e inexorablemente. Se podrían aportar múltiples ejemplos: puede que el compañero se niegue a continuar la relación o bien que intervengan algunas circunstancias externas que podrían impedirla. Esto significa que sólo cuando la experiencia implica una decepción suficiente, se puede romper la idealización disfuncional a favor de un nuevo autoengaño, en este caso funcional. Cuando la experiencia no logra satisfacer la propia certeza, sometida al autoengaño, ni a través de la espera pasiva, ni a través de intentos activos, es probable que se instaure una penosa sensación de impotencia acompañada de elucubraciones mentales. Y si esta situación persiste en el tiempo, puede comportar una auténtica Solución Intentada basada en la Renuncia (E. Muriana, L. Pettenò, T. Verbitz, *op. cit.*) e instaurar, por consiguiente, un mecanismo depresivo incluso patológico.

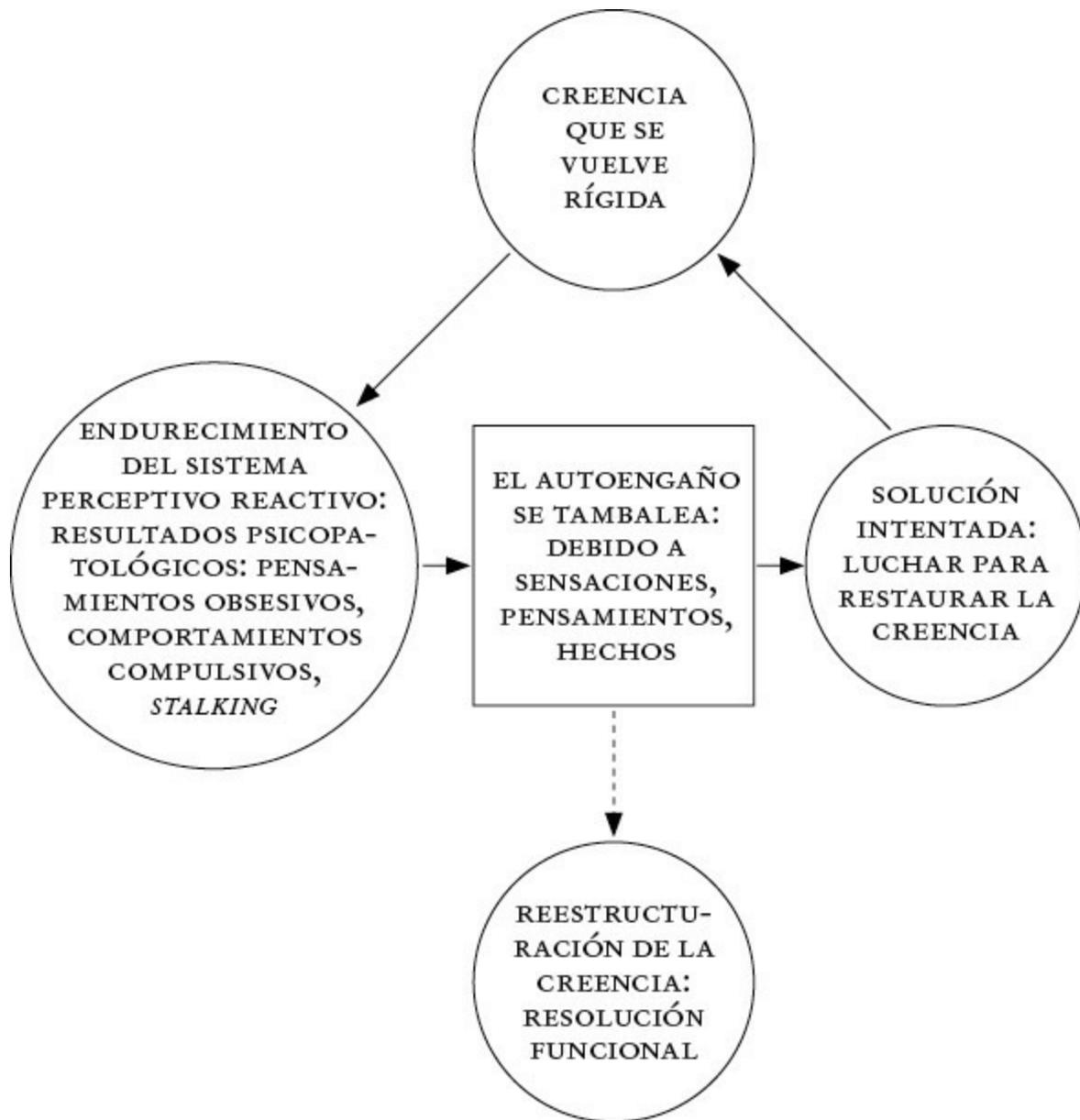
En ambos casos puede tratarse de un autoengaño basado en una creencia construida a priori: la idea de *cómo debe ser el Amor* y, por consiguiente, la vida en el seno de una relación de pareja; la trama preconcebida de una película en la que sólo hay que cambiar los nombres de los protagonistas.

Pero también puede tratarse de una convicción construida sobre la experiencia: si ha habido una relación y ha sido satisfactoria, es decir, ha prevalecido el placer como

emoción de fondo, puede mantenerse la convicción para no renunciar a él. El placer lleva consigo un potencial generador idealizado en la construcción del futuro de la pareja. Y cuando la decepción no es suficiente, es decir, no logra transformar el placer en rabia o miedo, aquello en lo que se creía firmemente permanece inalterado y el autoengaño se mantiene.

En las situaciones en que el placer se transforma en rabia, pero el credo de fondo permanece intacto, pueden producirse comportamientos de *stalking* (comportamientos de acoso y/o persecutorios) o *stalking* equivalentes, como el acoso dirigido a la reconstrucción o realización de certezas personales. En estos casos podemos encontrar posturas de acoso de tipo compulsivo, hasta llegar a auténticos actos criminales. Pero si en vez de dirigir la rabia hacia el otro se dirige hacia uno mismo –fruto de una actitud de impotencia por incapacidad–, una vez más la depresión es inevitable. En estas situaciones no se excluye una ideación suicida y, en casos extremos, el paso al acto.

Del análisis de los casos clínicos no parece que pueda establecerse una relación entre la duración de la relación, por un lado, y la rigidez del autoengaño y la imposibilidad de modificación del credo de fondo, por otro: la variable temporal no parece ser significativa. Es más: parece que la creencia puede construirse incluso sólo con la ideación, sin que exista una relación real, justo un sueño que jamás conseguirá materializarse, pero que a pesar de todo seguirá dando lugar a Soluciones Intentadas.



Si el autoengaño se tambalea debido a sensaciones, pensamientos o hechos, las personas tienden a hacer lo que sea para restaurar la creencia originaria (un sistema siempre tiende a restaurar la homeostasis). Esta modalidad se torna fuertemente disfuncional si es unidireccional –luchar con independencia de los hechos–, porque conduce de manera inevitable al endurecimiento del autoengaño y a la imposibilidad de salir del impasse. Los resultados de estas Soluciones Intentadas pueden ser síndromes de tipo obsesivo caracterizados por elucubraciones mentales: los celos patológicos constituyen un buen ejemplo.

Es posible que aparezcan la ideación y los comportamientos compulsivos, hasta llegar a la persecución de la pareja (stalking), de competencia judicial. La solución consiste en llegar a una reestructuración emocionalmente exhaustiva, objetivo del proceso psicoterapéutico.

Casi podríamos decir que lo que cuenta aquí no son la realidad, la duración o la modalidad de la relación, sino la «cantidad subjetiva» de emociones primarias que están implicadas, y esto tanto para el cambio funcional como para el patológico.

También en el caso de la decepción podemos hablar de «cantidad subjetiva»: por ejemplo, si la decepción no es suficiente, como acabamos de ver, las convicciones se vuelven rígidas; pero si es subjetivamente «excesiva», puede activar o bien un dolor físico, y por tanto transitorio y resolutivo respecto al autoengaño, o bien un dolor patológico, susceptible de comportar la renuncia a relaciones futuras por miedo a tener que sufrir de nuevo.

RICCARDO

O: «ES AMOR VERDADERO DEFENDER A ULTRANZA UN PRESUNTO AMOR» (MARCO DAMIANO)

Riccardo ya había hecho terapia en el pasado: había pedido ayuda debido a su dificultad para abrirse, para «comunicar», como decía él, herencia de la tradición campesina, hecha de trabajo duro y pocas palabras, más intensa en algunos lugares que en otros, y de dificultades a veces insuperables, cuando se trata de violar la intimidad de la confidencia. Una dificultad que le había creado no pocos problemas cuando dirigía la empresa vinícola junto con su socio: uno era el brazo –él–, el otro la mente. Hasta el punto de que no logrando superar nunca el tabú del balance, de las cuentas, de la marcha económica, siente la urgencia de aclarar, de preguntar en el momento en que el socio enferma sin esperanza de curación. Demasiado tarde: las palabras ya no consiguen tapar «agujeros» inesperados y demasiado grandes, y la muerte del socio marca la quiebra de una empresa que parecía floreciente. Para Riccardo es la ruina económica, el embargo, el fracaso. Años de dificultades, de maratones judiciales y abogados. Años en los que acude a la terapia por segunda vez, arrastrado por su mujer, que sospecha que la engaña. Ella le acosa, él se encierra en el silencio, enrocado cada uno en su propia postura. Ella quiere saber, él quiere que le dejen en paz. No hay un objetivo común. Una «moledora» venganza, otro resentimiento por la excesiva intromisión de ella. La terapia no avanza; el objetivo de salvar la pareja parece estar sólo en la mente del terapeuta: ellos no siguen las prescripciones, persiguen sus propios fantasmas. Cada uno «tiene razón»... desde su punto de vista.

Al cabo de unos años, bastantes, Riccardo vuelve: no ha perdido la timidez ni la vergüenza a la hora de expresar peticiones y emociones. Le cuesta indicar un objetivo terapéutico, reticente y «sin despegar los labios» dice y no dice, querría, pero le cuesta mucho.

Dice que quiere «entender» si con su mujer «todavía hay algo». *¿Para intentarlo de nuevo?*, pregunta la terapeuta, provocadora. Y Riccardo titubea, murmura y suda... Luego, como si hubiese hecho acopio de todas sus fuerzas, suelta: «¿Y si amo a la otra?». O sea, que hay o ha habido otra. A Riccardo le cuesta admitirlo. No se ven ni se hablan desde hace mucho tiempo. Pero ha habido otra y sigue pensando en ella.

Riccardo se oculta detrás del sufrimiento de los demás. Están su mujer y sus hijos... La mujer con la que sigue la lucha, con un *doble vínculo* sin vía de escape: ella pregunta «¡Dime la verdad! ¿Ha habido otra?», él siguiendo firmemente los consejos de padres, abuelos y amigos, de que hay que negar incluso frente a la evidencia, replica: «No, no la ha habido»; ella: «¡Me estás mintiendo!». Riccardo no puede decir la verdad ni puede mentir. Su mujer quiere la verdad, pero su verdad.

Riccardo podría salir del *impasse* utilizando la estratagema de *matar a la serpiente con su propio veneno* (esto es, explicarle a su mujer una historia exageradamente picante, abundantemente adobada con fuertes detalles eróticos y descripciones minuciosas, deliberadamente exagerada, a fin de inducirla a no querer saber, porque es

«demasiado»), pero desde luego eso no se le puede pedir a un hombre tan esquivo y tímido: sería demasiado para él, demasiado para sus posibilidades y además... ¿para qué? Es evidente que Riccardo querría salvar el matrimonio para limpiarse la conciencia, pero tampoco tanto, en el fondo. Ni siquiera él parece estar convencido, a pesar de los rodeos y de las confesiones a medias. Pide que le ayudemos a andar en una dirección en la que él mismo cree que no quiere andar. Busca una vía de escape en el amor cristiano al prójimo, pero no parece convencido de querer sacrificarse cristianamente y poner la otra mejilla. Sigue sin dar una respuesta a su mujer, alimentando así la inseguridad y las exigencias de ella.

Afirma estar confuso, indeciso, con la cabeza llena de interrogantes y mil dudas que lo asaltan. Decidimos trabajar sobre las dudas, como si se tratara de «duda patológica» (imposibilidad de hallar una respuesta exhaustiva a la pregunta, que resuelva el estado de tensión), para despejar el campo, precisamente porque Riccardo, pese a estar sufriendo a causa de la situación, bloquea sin darse cuenta cualquier posibilidad de intervención. La terapeuta utiliza la técnica usada de ordinario para la duda patológica, pero desde la óptica de una estratagema muy concreta: *enturbiar las aguas para que floten los peces* (cf. G. Nardone, 2003).

Y finalmente «los peces salen a la superficie»: Riccardo empieza a hablar de la relación, aunque a su modo: «Sí, pero fue una relación platónica, no hubo nada... No es cierto, algo hubo, pero... sólo algo...». Desde entonces se siente inseguro, se han desmoronado muchas certezas: *in primis* la de que esto a él no le sucedería nunca, él que era fiel..., «honesto».

Y de repente parece perder toda su timidez; palabras que para alguien como él son como un torrente. «Mi vida y mi corazón se quedaron allí.» Sigue viviendo en el recuerdo idealizado de aquella mujer y de las irrepetibles sensaciones y emociones que con ella experimentó: «Es increíble: con ella conseguía hablar, abrirme... Hablábamos durante horas... Llegamos a alcanzar un nivel de intimidad que no creía que existiese...». Es como si Riccardo durante años hubiese seguido depositando flores ante la imagen de esta relación perfecta, que no tuvo tiempo de ver debilitarse. Esperó que el recuerdo se desvaneciera, pero en vano. Intentó aproximarse de nuevo a su mujer, pero fue inútil. Ninguna «pareja» resiste la comparación con la perfección del «original». La diferencia es excesiva e insalvable. Ella, la otra, es, románticamente, su delicia y su tormento.

Por fin Riccardo ofrece una posibilidad de intervención terapéutica. La terapeuta pone el énfasis —estratégicamente— en la belleza, la pureza, la unicidad y el carácter irrepetible de ese amor, a lo que asiente convencido un Riccardo cautivado por el que fue el más hermoso y el más inesperado sueño de su vida. Pero luego, paradójicamente, pone en duda la fuerza del sentimiento de él: *Si hubiese sido y fuera todavía tan importante para usted, nada lo detendría. Usted describe ese amor como perfecto, sublime, pero... la dejó escapar. La historia y la literatura están llenas de hombres que por amor se convierten en héroes, cruzan mares, escalan montañas, matan dragones llameantes o enemigos feroces. De hombres que persiguen a su amada, tal vez toda una*

vida, con tal de coronar un sueño. En cambio, usted está aquí... lamentando desconsoladamente lo que fue y tal vez podría todavía ser. Tras haber llevado a Riccardo a reconocer la fuerza de un sentimiento así, la terapeuta lo pone en duda, apoyándose en los hechos: es una intervención estratégica, deliberada, cuyo objetivo es inducir a Riccardo a entrar en una «trampa» terapéutica. Y luego un coloquio terapéutico insistente, hecho de preguntas con ilusión de alternativas, para conducirlo después paso a paso hasta el fondo, al «embudo»: *¿Prefiere seguir sufriendo por la nostalgia de lo que fue y todavía podría ser o correr el riesgo de ser rechazado?* Y Riccardo responde: «Esperaba... pero el tiempo no alivia. ¡Decididamente quisiera correr el riesgo!». La terapeuta, terapéuticamente implacable: *¡Pues ya sabe lo que tiene que hacer!*

En el amor quien arde no se atreve, quien se atreve no arde.

NICCOLÒ TOMMASEO

Riccardo vive por primera vez en su vida la experiencia de un enamoramiento irresistible, pero sobre todo de una relación en la que consigue recuperar su autoestima precisamente en los ámbitos donde se siente menos capaz: ella, la mujer de su vida, la compañera perfecta, consigue hacerle hablar, captar y expresar «la elegancia del erizo», por citar el título de una novela reciente. Riccardo se encuentra a gusto en esta relación, está cómodo, se siente capaz. Pero la relación se acaba. Se acaba no porque se haya acabado el amor, sino porque elige sacrificarse, o por sentido de la responsabilidad: su mujer y sus hijos en el caso de él; el marido en el caso de ella. Pero ya se sabe, el sacrificio agiganta lo que se hace en su nombre; el sacrificio justifica la fe. Y ese amor se convierte en una fe. Riccardo no ha tenido ni tiempo ni ocasión de sufrir un desengaño: es un amor que no ha podido madurar y, por tanto, no ha podido evolucionar hacia una consolidación o un final. Se ha quedado en la fase del enamoramiento. El tiempo en este caso no mitiga, sino que agiganta.

La certeza «Es la mujer perfecta para mí» no ha pasado por la lente de la decepción, sino que ha hecho que el autoengaño se volviera cada vez más rígido.

Ella ya no es una mujer, sino la mujer idealizada.

Y también ha contribuido a esa rigidez la constante comparación con otras posibles figuras que pudieran ocupar el lugar de la bella Hada, en primer lugar su mujer: «¡Vamos a ver si con ella consigo ser como era con mi Hada! Vamos a ver si consigue darme lo que me daba mi amada: intimidad, confianza, el placer de expresarse...». Pero el Hada es perfecta y ningún ser humano puede competir con la perfección; siempre habrá una diferencia. Y en virtud de esa diferencia el autoengaño se va volviendo cada vez más rígido. La comparación, ante la que cualquiera sale derrotado, se convierte en la confirmación de la excepcionalidad de la compañera ideal, y la relación con ella es la única posible y la única satisfactoria. Esta situación podría durar indefinidamente, ya que no hay posibilidad de comparación con la otra idealizada: la otra ya no está. No es una relación que Riccardo mantiene entre «él y el otro», sino una relación estrictamente entre «él y él».

Para que una situación de este tipo pueda evolucionar es necesario experimentar la desilusión, que puede ser desilusión porque «ya no es como creía que era» o porque ella ya no está. Mientras Riccardo no haya experimentado la desilusión, permanecerá atrapado en su propio autoengaño, sostenido por una certeza absolutamente inatacable e infalsificable. Éste es el sentido de la intervención terapéutica: ir, como un héroe romántico, a recuperar a la amada significa exponerse a la desilusión. Llegar a la posición de *iluso-desilusionado del otro* (cf. E. Muriana, L. Pettenò, T. Verbitz, *op. cit.*), la única que permite dos salidas del *impasse*: la primera, la otra persona ya no le quiere, ha elegido otras opciones, ha tomado otras decisiones, de tal modo que la convicción de fondo se romperá y Riccardo experimentará el dolor, que en este caso el tiempo podrá mitigar. La segunda: la otra persona o la relación no son tan perfectas, y en este caso Riccardo podrá constatar la desilusión, sufrir, pero por un tiempo limitado, o bien adoptar certezas más funcionales: «No es perfecta, pero estoy bien con ella», y la relación podrá desarrollarse.

SANDRA

O: «NO ES EL AMOR EL QUE HACE SUFRIR, SINO SU AUSENCIA»
(ALESSANDRO MORANDOTTI)

«¿Qué puedo hacer?» ¡Sesión anómala la que empieza con una petición de ayuda sin haber expuesto antes el problema! Sandra, a los treinta y seis años, es una mujer brillante: licenciada en ciencias económicas, trabaja en la sección de marketing de una gran empresa. Es el retrato robot de la mujer realizada y capaz, cuya infelicidad queda perfectamente reflejada en la expresión de su rostro, reservado y severo a pesar de su belleza. Su problema estriba en la dificultad para encontrar a un compañero, porque esto es lo que necesita: un compañero con el que compartir la cotidianidad y la vida, en definitiva, un marido con el que elaborar un proyecto a largo plazo.

Pese a estar muy ocupada profesionalmente, procura salir a menudo con amigos y compañeros, pero estas salidas no le proporcionan más aliciente que el de conocer lugares interesantes. De vez en cuando se enamora de algún colega pero casi siempre son amores platónicos o bien, tras los primeros encuentros, no se sabe cómo la relación se desvanece, y no por voluntad suya.

Su postura es clara: «El problema es mío, tengo que cambiar algo en mi forma de aproximarme a los hombres». Pero no sabe cómo.

Ha hecho diversos intentos: ha probado a tomar abiertamente la iniciativa y le ha salido mal; ha probado a mantenerse aparte y esperar, y le ha salido mal; ha probado a mezclar ambas modalidades, pero sigue estando sola.

Ahora se encuentra en una situación especialmente dolorosa. Se ve de vez en cuando –y quien decide la periodicidad es él– con un exitoso manager que vive entre París, Nueva York y Florencia, una persona «sin residencia fija» por vocación profesional.

Cree que éste es el hombre para ella, le gusta, pero... ¿cómo actuar para ver cumplidos sus deseos?

Espera sin preguntar, temiendo que desaparezca por arte de magia, como todos los otros. Espera, pero ve que a veces, cuando él está aquí, prefiere descansar en un lujoso hotel en vez de comer algo en la acogedora casa de ella. Espera y piensa. Piensa que él está cansado, ¡se lo ha dicho! Piensa que ha de trabajar incluso de noche. Piensa que «si esta noche tiene una reunión por teleconferencia con Japón, paciencia, ¡la próxima vez será!», aunque no se sabe cuándo volverá.

No obstante, cuando están juntos ella dice que está bien, le gusta ese hombre tan presente por su ausencia.

Pero las dudas, ya se sabe, aparecen de noche, como los monstruos a los niños. De modo que Sandra piensa en él y de vez en cuando, con la excusa de que donde está él el huso horario es distinto, le manda un mensaje, esperando cuatro palabras cariñosas en respuesta. Pero no llegan, al menos de inmediato. A veces unos días más tarde, tal vez muchos, le responde como si acabaran de hablarse. Eso la tranquiliza. Piensa en mí, pero tiene mucho trabajo: la confirmación de sus deseos, la potenciación del autoengaño. Cuando está en su misma ciudad, no se deja ver. Las cosas no funcionan. Pero con el

autoengaño todo adquiere una perspectiva posible, aunque frustrante; da igual, ella sigue esperando.

Su premisa, que tiene el carácter de una convicción, es: «Si yo le amo, es imposible que él no me ame». No se sabe en virtud de qué extraña propiedad transitiva, pero ella piensa exactamente así. Y es así como mantiene y alimenta el autoengaño: resistiendo y esperando.

A pesar del esfuerzo, la tristeza comienza a hacer su aparición y, como el agua que se va filtrando en la tierra, poco a poco su humor se va empapando de una melancolía impregnada de impotencia. Los fármacos antidepresivos apenas han incidido en su humor, a pesar de la estricta observancia de su prescripción.

La pregunta terapéutica es clara: «¿Qué he de hacer para conquistarlo?». La idea de que tal vez él no esté interesado en ella ni se le ocurre, porque con el autoengaño se puede hacer de todo, incluso rodar una improbable película sin guión, adaptándola a los imperiosos deseos personales.

Cuando la terapeuta pregunta: *¿Qué le induce a pensar que está interesado en usted?* es como si se lo preguntara a un delincuente pillado en flagrante delito. Tras un doloroso silencio dice que, en realidad, él no muestra ese gran interés... pero que cuando están juntos están bien, pasan veladas agradables.

La siguiente pregunta inevitable es: *¿Cómo satisface él sus deseos?* La respuesta tarda en llegar y las lágrimas brotan antes que las palabras. La pregunta en esta ocasión es perversa, pero no estamos aquí para pactar con su problema. Las palabras ahora ya no están en sintonía con el autoengaño.

De los coloquios terapéuticos emerge una posición depresiva debida a la conciencia de sentirse incapaz de «conquistar» a un hombre, pero sobre todo de la conciencia de no ser deseable, aunque no sabe cuál es la causa. Una posición ya de víctima, de *ilusa-desilusionada* de sí misma (E. Muriana, L. Pettenò, T. Verbitz, *op. cit.*). Posición dolorosa de quien ya no sabe qué hacer porque nada de lo que ha probado ha funcionado. Desilusionada y angustiada, dominada por el pensamiento de él, en un ir y venir de un pasado, que ha existido aunque de forma esporádica, a un futuro impalpable y cada vez más evanescente. Perdida y desarmada, Sandra se opone a cualquier velada hipótesis de que él no esté interesado en ella y sigue dispuesta a luchar, sin importarle lo que tenga que hacer. También busca instrumentos mágicos para transformar a quien parece un «marinero», que encuentra refugio cuando necesita consuelo en la ciudad a la que arriba, en un responsable hombre de familia.

Podemos pensar que está luchando por salvar su propia convicción, su propia autoestima, que correría el riesgo de derrumbarse si reconociera que se ha equivocado. El enamoramiento no admite la posibilidad de equivocarse: o es poesía, tal vez sólo anhelada, o es el final y, por tanto, dolor. Todo está basado en la sensación, entendida precisamente como lo que procede de los órganos de los sentidos, y que sólo más tarde será elaborado por la percepción. El recorrido puede acabar con una idea –acto cognitivo– sometida a verificación, o con una creencia que no admite dudas... ¡tan sólo perseverancia! Es como decir: en Amor la razón es la última en llegar... Pero las certezas

engañosas también producen un efecto perverso, derivado de que es justo la creencia la que legitima la sensación primaria que ha dado el *start*.

A Sandra le bastaba verse muy de vez en cuando con el hombre que deseaba para interpretar en su comportamiento el interés por ella. Todos los vacíos se justificaban por los inevitables compromisos profesionales de él... y la espera continuaba con angustia...

Todas sus Soluciones Intentadas sólo sirven para contener la desilusión, que sería inevitable si simplemente reconociera que ese hombre en realidad no existe. Sí, porque la desilusión rompería certezas a las que ella no puede renunciar. De modo que resiste: toma antidepresivos, pide ayuda especializada para luchar con armas eficaces, con la esperanza de llegar a ser indispensable para él...

Ante la pregunta *¿Prefiere mantenerse dolorosamente en el limbo de la incertidumbre en compañía de un dolor penetrante y desgarrador o empezar a buscarlo de forma activa descubriendo todo su interés por él?*, se queda casi paralizada, mostrando todo el miedo ante la posibilidad de que él pase por alto sus deseos. Su desinterés le resultaría insoportable. Dice que se siente tan mal ahora que no podría añadir además el dolor del rechazo.

Por tanto, permanece agarrada a la esperanza, como en una especie de delirio lúcido, que le impide contemplar la situación desde otros ángulos.

La intervención terapéutica siguió con fidelidad el guión ideado por Sandra, amplificando paradójicamente sus rasgos: cada vez que ella hablaba de los mensajes telefónicos recibidos unos meses antes, la terapeuta reforzaba su ideación y amplificaba su interpretación. De modo que lo que era evidente para todos –o sea, que se trataba de simples mensajes sin ninguna connotación amorosa– era exaltado en el contenido, coincidiendo con Sandra en que en realidad ese hombre también pensaba en ella cuando estaba lejos, pero que probablemente tampoco podía ir más allá, puesto que ella no respondía explícitamente y no correspondía al interés... El objetivo era saturar la ideación hasta romperla. Y así sucedió en breve tiempo. Tras unas pocas sesiones Sandra empezó a dudar del significado de los mensajes recibidos, y a verlos como un saludo de un colega que está lejos y que tal vez sólo busca consuelo en las personas que siente más próximas. Todo se desvaneció y acabó con la constatación por parte de Sandra de que «se había montado una película de la que había sido a la vez actriz y directora, pero incapaz de ponerle un final».

Si ya es doloroso renunciar a una esperanza, imaginemos lo que cuesta renunciar a algo que se daba dogmáticamente por descontado. Es inevitable sufrir; ni siquiera la intervención psicoterapéutica puede evitar el sufrimiento. Pero el objetivo es lograr que el sufrimiento sea funcional, capaz de hacer salir a la persona de la jaula de su propia, y tal vez inconsciente, creencia.

El hombre puede creer en lo imposible,
no creerá nunca en lo improbable.

OSCAR WILDE

Un autoengaño no admite interpretaciones diferentes de la realidad. El sentido común no ayuda; la racionalidad parece perdida y sustituida por la imperiosidad del deseo, fruto de las sensaciones, que permite una espera sin fin. Espera que se asemeja a la que describe Samuel Beckett, autor del «teatro del absurdo». En su obra *Esperando a Godot* los dos protagonistas esperan absurdamente a alguien que se hace llamar Godot, quien, por boca de un mensajero, les va diciendo: «Hoy no puedo ir, iré mañana». Se pasan toda la vida esperando, pero Godot no llega nunca...

En estos casos el desbloqueo, o la adquisición de otro punto de vista, sólo puede producirse a través de la ruptura del autoengaño. Desde un plano terapéutico, esto se logra utilizando comunicaciones contraparádójicas, que saturan la ideación y rompen desde dentro el contenido de la creencia.

Los casos de Riccardo y Sandra presentan características comunes: ambos son un ejemplo de cómo es posible vivir en el pensamiento –entre yo y yo, y no entre yo y el otro– una historia sentimental idealizada, en la que en realidad no hay un compañero.

- Riccardo es prisionero del pasado, del recuerdo de las sensaciones experimentadas cuando se aproximó a la que ahora se ha convertido en la mujer ideal de su vida, consciente de que «nunca más podrá ser». Una relación que nunca se consolidó, pero también una historia no acabada, porque la saludable desilusión nunca llegó. De modo que lo que para otros habría podido ser tan sólo una aventura, para Riccardo se convirtió en la *única* relación importante de toda una vida. Su presente está proyectado hacia el pasado, su vida impregnada de nostalgia.
- Sandra es prisionera de la idea de un futuro, que se hace ilusiones de que pueda realizarse. Alimenta su propio autoengaño partiendo de la visión distorsionada de las sensaciones y de las pequeñas señales de relación que «él» le dirige, interpretándolas como confirmación de expectativas que son sólo suyas. No hay en ella la sensación de desilusión y, aunque la percibe, el deseo domina en cualquier caso sobre la razón. Vuelven los recuerdos de los pocos momentos de felicidad, borrando la espera infinita, y no importa si los hechos no se corresponden con la realización de los deseos... ¡Con el autoengaño se puede hacer de todo!

En ambos casos la *espera* es la única Solución Intentada: no hay ningún comportamiento activo. Todo se desarrolla en el pensamiento. Y en ambos casos *la ausencia de desilusión* se convierte en el generador que mantiene vivo el problema.

LUISA

O: «LAS PASIONES SOBRE CUYO ORIGEN NOS ENGAÑAMOS SON LAS QUE NOS DOMINAN CON MÁS FUERZA»

(OSCAR WILDE, *El retrato de Dorian Gray*)

Luisa tiene cuarenta años cuando, a su pesar, decide pedir ayuda al psicoterapeuta. A su pesar, porque estaba convencida de tener la vida en sus manos.

Se sentía realizada, tras años casi de penurias, como insiste en subrayar. Criada en una familia muy humilde, obligada a realizar trabajos también humildes, decidió establecerse por su cuenta y empezó a vender ropa usada en un puesto del mercado.

Tras años de frío y cansancio que pasó sola, consiguió reunir unos ahorrillos que le permitieron comprar una casita en construcción. No obstante, muy pronto se dio cuenta de que no podría mantener el sueño de ver acabada aquella casa y, por tanto, decidió revenderla. Cerró el negocio con una ganancia de casi el setenta por ciento sobre el precio de compra. Ese descubrimiento le cambió la vida, hasta el punto de que abandonó la venta ambulante y se dedicó al sector inmobiliario. Demostró tal habilidad y perspicacia que ahora, a los cuarenta años, puede afirmar que es una mujer acomodada.

Nunca tuvo relaciones amorosas importantes, más ocupada siempre en sobrevivir que en soñar. Pero hace cinco años, cuando ya era rica, como dice ella, conoció a un hombre de negocios, por supuesto fascinante, por supuesto misterioso, por supuesto oportunista, por supuesto egoísta, por supuesto un gran seductor, pero... capaz de hacerla sentir por fin como una princesa y no ya como una fregona. Con él empezó a frecuentar ambientes refinados, lujosos, más que exclusivos, sofisticados, tan sofisticados que por vía indirecta se enteró de que los negocios de aquel hombre no eran lo que se dice muy legales.

Había pasado ya en alguna ocasión por la cárcel. Por mucho que Luisa se empeñara, no lograba conjugar la imagen que ese hombre ofrecía de sí mismo con lo que había sido su pasado, y también su presente no declarado. La llevaba a cenar a los *night clubs*, y ella no comprendía la razón. De modo que empezó sentir celos de él y de todas las hermosas mujeres, a menudo extranjeras, que alegraban sus cenas... Evidentemente sus celos acabaron por irritar a aquel hombre, que desde luego no era el tipo que busca un puerto seguro donde refugiarse. Sin embargo, era justo lo que ella le habría querido ofrecer: un hogar e hijos.

Sus relaciones se volvieron cada vez más tensas; ella empezó a seguirle y luego a hacer que lo siguieran. Nada nuevo; frecuentaba los lugares de siempre, comía, hablaba y luego regresaba a su casa. Raramente iba acompañado y, en caso contrario, siempre por mujeres distintas. Para ella era reconfortante, puesto que no parecía tener otra relación estable al margen de la suya.

Luisa no entendía su comportamiento, lo único que sabía era que después de peleas tremendas hacían las paces en la cama. Y para ella ésta era la confirmación de que él la amaba. Como si amar fuera sinónimo de desear.

La relación se mantuvo durante varios años, ella desempeñando la rígida posición de víctima, y él de verdugo. Un día Luisa recibió una citación de la policía para ser

interrogada. Él había sido detenido por incitación a la prostitución. Ahora todo resultaba más claro. Los «negocios» eran ésos, y las cenas en los *night clubs* para él no eran más que trabajo, control de la actividad en la que, evidentemente, invertía dinero. Por supuesto ilícito, pero para él nada más que trabajo.

Lo esperó durante dos años, y cuando salió de la cárcel le abrió las puertas de su casa confiando en iniciar una nueva vida. Alguien, con cierto sarcasmo, podría hacer la habitual afirmación, casi generalización: «Así son todas las mujeres, lo único que quieren es casarse...».

Podríamos responder a la inversa «Así son todos los hombres, nada de compromisos, nada de responsabilidades...». También es una generalización. Pero en su caso era exactamente así...

Las tensiones y las peleas se multiplicaban y su capacidad de poner remedio a todo «en la cama» ya no bastaba. Él empezó a desaparecer y ella comenzó a buscarlo, con el resentimiento de quien se cree con derecho a tener porque ha dado mucho. De modo que muy pronto la relación pasó a convertirse en un acoso por parte de ella, con continuas llamadas telefónicas recriminatorias, visitas imprevistas y amenazas sin sentido. Para Luisa se transformó en una obsesión, incluso una compulsión provocada por la incapacidad de detenerse y por la necesidad de resistir a raíz de los consejos de una cartomántica impostora, que en poco tiempo mermó buena parte de sus bienes.

Sólo cuando se dio cuenta de que su patrimonio estaba evaporándose velozmente, *per intervalla insaniae* –como decían los latinos– o bien en un destello de lucidez, pidió ayuda, pero su petición fue: ¿cómo puedo o qué he de hacer para cambiarlo y convertirlo en lo que yo querría que fuese?

Tal vez al lector esta postura le puede parecer una locura, pero eso era exactamente lo que pretendía de la cartomántica, y ahora dirige esta petición al psicoterapeuta, interlocutor más acreditado.

A veces, mediante razonamientos retorcidos o deducciones dogmáticas, las personas se obstinan en la necesidad de ilusionarse, como en el desierto donde, por efecto del calor, los espejismos muestran el oasis a los viajeros ya extenuados, que corren hacia el agua que no existe: no es más que arena que calmará la sed.

No, no es tan banal y tampoco es por un inexplicable *nonsense* por lo que se mantiene una creencia que parece exactamente un espejismo. En este caso, la creencia es fruto del deseo desesperado que siente Luisa de saciarse con las sensaciones que sólo él le había procurado. La había hecho sentir como una princesa, había coronado su concepto de autoestima que hasta entonces no se había afirmado, «porque una mujer no puede ser sólo capaz de trabajar», dice Luisa.

El concepto de autoestima se refiere a la opinión que una persona tiene de sí misma, que puede ir del absoluto aprecio al absoluto desprecio. Ella, que había sido una buena manager de sí misma en el terreno profesional, se encuentra desarmada en el sentimental. En este ámbito, la autoestima se la había creado él; ella sólo había experimentado el placer. Pero tampoco en eso admite errores y, como en el trabajo, empieza a luchar usando las mismas armas que tan buen resultado le habían dado, en primer lugar la

determinación. De modo que muy pronto se ve dominada por pensamientos que la obligan a actuar sin evaluar la eficacia de sus actos, a comportarse como jamás habría pensado hacerlo si hubiese conservado un ápice de dignidad. Todo anulado, el sentido común desaparecido. Tan sólo pensamientos compulsivos que la dominan día y noche; una necesidad irracional e inevitable de llevar a cabo determinados actos, a menudo ineficaces, para no perder lo que había sido, pero ¡que ya no es!

Después de tres sesiones y de un coloquio terapéutico insistente, hecho de diálogo estratégico, reestructuraciones y prescripciones orientadas, Luisa llega por sí sola a definir como «espejismo» todo lo que está haciendo. Como consecuencia de la ruptura de la creencia, surgieron equivalentes depresivos inevitables: apatía, tristeza, descuido, insomnio, en el fondo, sensación de pérdida.

Hasta que Luisa llega a la octava sesión con una energía renovada, fruto de una constatación hecha en sus noches en blanco: «Sí, me he equivocado, me he dejado engañar como una jovencita... es más, ¡me he autoengañado!» Por necesidad, podemos añadir, por una necesidad vital...: ser reconocida y apreciada, ella, que hasta entonces había vivido en la sombra.

Nos engaña más a menudo la razón que la naturaleza.

LUC DE CLAPIERS DE VAUVENARGUES, *Máximas*

Ahora hay que abordar la reconstrucción de la autoestima, porque como dice Luisa una mujer no puede vivir solamente de trabajo; reconocer que se ha equivocado y permitirse el error es el principio de un cambio saludable, aunque inevitablemente doloroso.

La postura de Luisa es: «Yo soy capaz de luchar», luchar es mi fuerza, mi mejor recurso, con el que más puedo contar. Pero en este caso luchar consiste en el intento convulsivo –Solución Intentada disfuncional– de restablecer el «estado anterior». Luisa se niega a pensar que la persona que ha conocido, tratado y amado tal vez no era exactamente como ella creía. A pesar de los hechos. Una vez más las creencias, basadas en una *necesidad*, tienen el poder de hacer pasar por alto los hechos. La necesidad supera a la realidad. Luisa se había enamorado y, como dice Francesco Alberoni (1979), «el enamoramiento es un proceso de la misma naturaleza que la conversión religiosa o política».

El problema, en sentido clínico, se crea cuando Luisa se da cuenta de que está utilizando todos los procedimientos y medios de que dispone para recuperar al hombre que ama, pero la cosa no funciona. Se da cuenta de que ha de poner en duda sus propias capacidades, pero sobre todo esa idea gratificante de mujer que se había hecho, como resultado de su relación. Puesto que es una luchadora, insiste en intensificar justo lo que no funciona: luchar. Exacerba una Solución Intentada que, si bien en el pasado había dado buen resultado, ahora es peligrosamente disfuncional. De este modo, se hace cada vez menos deseable y él cada vez la aleja más. En resumen, se encuentra atrapada en un «juego de suma cero» (B. Russell, A. Whitehead, 1980), es decir: «Si gana, pierde». Si le persigue, él escapa. Si logra cogerlo, se desilusiona y lo pierde.

Los correlatos emotivos que manifiesta Luisa son: el ansia de no lograr obtener sus deseos; la angustia por la esporádica toma de conciencia de sentirse incapaz. Pensamientos fijos, obsesivos, que no la abandonan ni de día ni de noche. Miedo a perderlo todo y a no poder saborear nunca más el intenso placer que sintió con él. Renuncia a la idea de la familia... Un cuadro clínico complicado, que exigió en primer lugar la utilización de un protocolo para los trastornos obsesivo-compulsivos (C. Portelli, 2005; G. Nardone, C. Portelli, 2007), y luego una intervención en el aspecto depresivo secundario (E. Muriana, L. Pettenò, T. Verbitz, *op. cit.*).

GIULIA

O: «SÓLO SOMOS VERDADERAMENTE SABIOS EN LAS COSAS QUE NOS INTERESAN POCO»

(MADAME D'ARCONVILLE)

«Ya sé que ustedes trabajan sobre el presente, pero yo tengo que empezar por el pasado.» Éstas fueron las primeras palabras de Giulia al comienzo de la primera sesión. Y el pasado por el que debe comenzar es un pasado remoto. Un pasado que data de una veintena de años atrás; un pasado que empezó con una relación arrolladora. Él «llega» cuando Giulia todavía está atada por el vínculo de un matrimonio acabado: un marido muy problemático, unido patológicamente a una familia envasada y demasiado entrometida, un marido que le niega la maternidad porque está demasiado ocupado cuidando de su madre y sus hermanos, de sus problemas y sus enfermedades. Giulia le conoce a «él» en el ambiente de trabajo. Ella es una joven abogada, decidida a hacer carrera, él es magistrado, también joven y aún más «trepador». Soltero y peligrosamente fascinante, irónico y seguro de sí mismo. Giulia le hace la corte, él huye... Un año, dos, tres... finalmente comienza la relación, al principio clandestina, «obviamente», según Giulia, que atribuye a la situación la presencia esporádica de él. Un él sobrecargado de trabajo, un él de cuya vida, fuera de la relación, Giulia sabe muy poco o nada; un él que cuando aparece la arrastra con una pasión de fuego y que cuando no está la atormenta con la angustia de la ausencia. Un golpe de escena dramático e inesperado parece que puede ser el inicio de algo nuevo y distinto: el marido de Giulia muere en un accidente. El fin de una pesadilla, pero el comienzo de otra. Giulia, ingenua y enamorada, espera que la relación con «él» salga de la clandestinidad, espera presencia, atención, complicidad, espera... Espera cosas que no llegan. Para él nada ha cambiado; actúa sin duda con menos prudencia, pero sigue ausente. La presenta por supuesto a amigos y parientes, pero nunca como su novia. Ella es siempre y sólo «la abogada». Si le dedica el sábado, no aparece el domingo. Si acude a un congreso, no quiere que lo acompañe. Y cuando está con ella, todo ha de girar a su alrededor: egocéntrico como un Rey Sol, susceptible y egoísta. Espera de ella que sea una mujer devota y atenta a sus necesidades. Ella es Penélope, que espera; él, un Ulises errabundo. Giulia, que dice haberse estimado siempre a sí misma, al menos por su tenacidad, determinación y compromiso, se encuentra a merced de un hombre y, sobre todo, de sus caprichos. De sus pretensiones y de sus necesidades. Una relación extraña para una persona como ella que, si bien en la profesión actúa como una apisonadora, en la relación con él mendiga las migajas. Una relación extraña... con dinámicas extrañas: a menudo una jornada juntos, una noche de pasión, un fin de semana arrancado por fin con gran esfuerzo a los «compromisos» de él se estropea por una dinámica siempre idéntica, que se repite con precisión y puntualidad. Él se enfada por cualquier cosa que Giulia es incapaz de percibir, por un gesto o una palabra de ella; se pone de mal humor, ella no entiende; él enmudece, ella le pide explicaciones. Él no responde y, si lo hace, siempre es con la misma frase, cortante como un cuchillo: «¡No dicen que eres tan inteligente! ¡Deberías entenderlo tú sola!». Él le retira la

«benevolencia», ella anda a tientas. Y sigue andando a tientas hasta que, sintiendo que se ahoga, va «a Canosa»: pide perdón, sin saber nunca por qué. La cabeza cubierta de cenizas y «piel de león». Así avanza su relación, sin nada nuevo, sin proyectos, durante años, muchos años. Giulia sufre, pero sigue esperando. Espera algo diferente, pero todo sigue igual. Hasta que un día «algo en mi cabeza hizo *clic*», dice. Frente a la enésima retirada de él tiene un chispazo de lucidez, se le abre una perspectiva distinta: «¿Y si no fuese yo quien hace algo mal, quien le ofende, sino que fuese él el que se aprovecha de mi debilidad, de mi necesidad de su benevolencia y complacencia? ¿Y si no fuera más que un niño mimado, que patalea y coge berrinches? ¿Y si hubiese descubierto que ése es el modo de tenerme siempre en ascuas?». Y por primera vez no se postra pidiendo perdón. Él está desorientado, espera que suceda lo mismo de siempre, no la busca. Es más, la castiga negándole el saludo. Ella lo deja. No porque ya no le ame, no porque esté desilusionada, sino por «necesidad biológica de sobrevivir», como explica. En realidad, está esperando su arrepentimiento, espera que él vaya a buscarla, que todo vuelva a empezar con nuevos presupuestos. Pero no ocurre: Giulia infravalora la hipertrofia de su ego. Y se queda sola, tristemente sola. Llena el vacío con trabajo, estudio, compromisos sociales. Pasa un año y Giulia casualmente «descubre» lo que todos sabían, lo que todos veían y que sólo ella no podía ver. Descubre que no ha sido más que una entre muchas otras, tal vez la «favorita». Descubre que él no tenía una novia –ella– y otras amantes, como tienen muchos, sino que tenía otras «novias», con las que quizá «formar un hogar». Y las otras, algunas, las últimas de una larga serie, van a buscarla... le dan datos, como en una comedia grotesca, en una *pièce* de teatro evidente y obvia. «Fue como si se me cayera encima el mundo entero. En el fondo, él sólo mintió en parte... o, mejor dicho, siempre dijo la verdad mintiendo... Fui yo la que no quise entender... no quise ver... no me fié de mis percepciones.» Dada la situación, cabría esperar un sufrimiento inevitable, un luto fisiológico y una recuperación. Pero eso no es más que el prólogo. No es por eso por lo que Giulia pide ayuda. Pide ayuda para el «después». «Por supuesto, él era un cabrón, pero ¡es culpa mía no haber querido darme cuenta!» ¿Rabia? Sí, mucha, pero más contra sí misma, contra su propia ingenuidad, que contra él. No es que lo salve, por supuesto, pero tampoco se salva a sí misma. No se siente víctima de un Barba Azul. «Es un amante en serie, pero yo tenía todos los indicios...» Y a partir de entonces, durante diez años, Giulia intenta reconstruirse desde un punto de vista afectivo, intenta nuevas relaciones, sin conseguir que funcione ninguna. A veces se lanza de cabeza con compañeros improbables, a veces se aburre con compañeros seguros. Ninguno le parece bien, ni el que la ama, ni el que no la ama. Ni el que ve en ella cultura e inteligencia, ni el que ve «un buen partido», bien situada en lo económico y triunfadora socialmente. A los cincuenta años cumplidos sigue estando sola y convencida de que los hombres «adecuados» no se fijan en ella. Sólo uno era el «adecuado».

La irracionalidad de una pasión siempre triunfa
sobre la racionalidad de una explicación.

GIORGIO NARDONE, 2007

Giulia, como todos los enamorados, sólo puede ver lo que el deseo la hace ver. Pero el problema no es ni fue ése. Acaba la relación no porque esté desilusionada, sino por «instinto de supervivencia». O, mejor dicho, está desilusionada pero no hasta el punto de no poder más. No hasta el punto de desenamorarse. Desde luego, «él» es un «niño mimado», otros dirían que un narcisista, en cualquier caso jamás en sintonía con los deseos de ella. Desde luego, él «juega» con la debilidad de ella, con su necesidad de ser «reconocida», su necesidad de ser apreciada, pero no es suficiente. Una relación patológicamente complementaria: ella siempre *down* para no perderlo, él siempre *up* para ser venerado como exige su ego neurótico. Giulia se separa de él porque se siente incapaz de realizar un cambio. Pero no se «libera» emocionalmente de él.

Giulia se estima y se quiere, no es una persona que se contente, pero mientras dura la relación espera que él, el hombre al que ama, le manifieste a su vez su estimación. Y él se la pone sin cesar en cuestión. Se la da y se la niega. De modo que Giulia, implicada en una *relación intensa* que para ella es de vital importancia, no es capaz de reconocer la comunicación patológica del compañero, con la que él expresa mensajes a dos niveles distintos, uno de los cuales niega al otro. Y trata en vano de responder siempre adecuadamente. Giulia sigue luchando para obtener confianza, para hacer «cada vez más»: necesita que el reconocimiento de él enriquezca la buena opinión que ella tiene de sí misma. Necesita que alguien a quien ella estima profundamente la estime. Y durante años lucha sostenida por una certeza: «Yo valgo y él, más pronto o más tarde, lo reconocerá». Él sigue pidiéndole que «haga más» y ella persevera en la Solución Intentada redundante de hacer más, pero en vano, porque el «más» cada vez va aumentando. Giulia se siente impotente: nunca es suficiente. Prisionera de uno de los mecanismos más letales: *el doble vínculo*; Giulia no puede metacomunicar con el compañero y disolver, por tanto, el doble vínculo, porque cualquier decisión que tome es la decisión equivocada. De modo que, exhausta, pone fin a la relación porque es incapaz de salir de la trampa. Pero lo que ella vive como una derrota en realidad es la solución.

Incluso cuando descubre o, mejor dicho, cuando ya no puede negar al Don Juan, se enfada, con él desde luego, pero también con ella misma, por no haber visto, por no haber podido ver. No obstante, la rabia no basta para salvar a Giulia. No basta porque no va unida o no es consecuencia de una desilusión. Giulia no pone fin a la relación porque esté desilusionada, sino porque tiene miedo a sufrir, y a sufrir hasta el límite de la confusión mental. Marcharse, mantenerse alejada de él no parece ser una elección, sino más bien una *evitación*. Giulia está desilusionada, pero más de sí misma que del otro. El autoengaño sigue todavía intacto y es necesario que se rompa para que Giulia acabe irremediabilmente desilusionada del otro o pueda decirse a sí misma: «Me he equivocado». Así, en la búsqueda del hombre «adecuado», al que pueda reemplazar a «él», la comparación con «él» es inevitable. O bien la diferencia entre el pretendiente de turno y el original es insalvable, o bien, para evitar la comparación, Giulia elige a un «perdedor» a priori, al «patán» de turno, cuya estima no le sirve de nada (Solución Intentada disfuncional), porque no es estimable. En cualquier caso, no funciona. Y no

podrá funcionar hasta que Giulia sienta una desilusión completa y total del otro. Hasta que la idea de él no esté hecha añicos.

Giulia dice que «no quiso ver», y se siente así responsable de su propio fracaso. Pero *no podía ver* precisamente a causa del autoengaño que le había producido un «él» revestido de cetro y corona, elegido para ser la persona que daría ciertamente un sentido sentimental a su vida. Él, la persona con quien compartir proyectos y futuro; él, tan triunfador y responsable en su vida profesional que sin duda había de serlo también en la vida privada. El autoengaño parece haberse vuelto tan rígido como lo son las necesidades de Giulia de protección y construcción de un futuro con un camino para recorrer juntos. Su pasado no había sido más que pasado; el futuro de su pareja matrimonial no había sido contemplado por un marido que nunca había formado una familia con ella.

Giulia estaba firmemente anclada en el «te amo porque te necesito». Su «obsesión» por vivir el futuro le había hecho escoger el caballo equivocado: un hombre demasiado atado a su trabajo, fuente de satisfacción hasta tal punto que ningún vínculo sentimental le resultaba indispensable. Ella tampoco parece haberle resultado nunca indispensable.

El trabajo terapéutico se orientó hacia la *disolución del doble vínculo* patológico que, años después de haber acabado la relación, Giulia seguía arrastrando como un fantasma perseguidor. Podríamos resumir su postura del siguiente modo: «Si sigo pensando en él, quiere decir que todavía le amo», cambiando el significado del amor por lo que se había convertido en una duda obsesiva, hasta el punto de arruinar su vida afectiva. La consecuencia de esa duda había sido una significativa pérdida de autoestima en el terreno sentimental, hasta llegar casi a lo que podríamos definir como una auténtica «paranoia de sí». Todo lo que sucedía con los sentimientos era ya una experiencia de la que había que desconfiar; se sentía como un marinero sin brújula, que navega con el cielo siempre nublado sin poder ver las estrellas y está en peligro constante de naufragio. De modo que o evitaba relaciones sentimentales o, si las vivía, eran realmente naufragios...

Ahora Giulia ya no le necesita, aunque cuando se lo encuentra casualmente todavía siente una emoción. Aunque todavía siente la punzada de la nostalgia por una gran pasión que ya no existe. Él ya no le es indispensable para el futuro, es más, incluso sería una amenaza para su equilibrio.

La obstinada certeza, el rígido autoengaño que le hicieron humillarse, sobre todo ante sí misma, se han roto y la racionalización es ahora más fuerte que la emoción y la vana esperanza. Sólo ahora, que contempla el pasado con los ojos del presente, puede mirar aquel período como quien vuelve a ver una película dramática, que produce un sufrimiento constante. La película ahora se ha acabado... Puede verla una y otra vez, pero cada vez que la ve el placer y el sufrimiento son menos vivos, hasta agotar su capacidad emotiva. Giulia puede decirse: «Me equivoqué». Esto la ayuda a no buscarlo, a no volver a intentarlo, aunque no puede olvidar aquella parte de su vida cargada de emociones violentas.

El sufrimiento de Luisa y de Giulia es el producto de una relación sentimental acabada de hecho, que sin embargo sigue estando viva y muy presente en el pensamiento hasta el

punto de condicionar la cotidianidad y el futuro. La relación entre uno mismo y el otro, en el momento en que el otro «formalmente» ya no está, es sustituida por la relación entre uno mismo y uno mismo, en la que el otro sigue estando bien presente. Estamos ante un autoengaño que se ha roto, pero el credo que lo sostiene se ha mantenido intacto. Giulia, extenuada por el dolor, se rinde y pone fin a la relación, pero emocionalmente no entierra la esperanza de que él vuelva, tal vez para ser en verdad lo que ella habría querido que fuera. Su Solución Intentada es *luchar para olvidar*, tratando de construir otras relaciones. Pero inconscientemente busca en los sustitutos las características ideales, las que *creía* reconocer en «él». Como si hubiese construido una matriz sobre la que se imprimen copias, que nunca serán iguales al original, semejantes tal vez pero no idénticas; con «imperfecciones» inevitables. Un sucedáneo puede incluso parecerse al original, pero el sabor es distinto... la calidad inferior...

Luisa, claramente rechazada, sigue buscando reavivar la relación con el compañero mediante el arma del desafío –típica de ella, que, en el ámbito profesional, es una triunfadora– con la ilusión de reconquistarlo. Su Solución Intentada es *luchar para restaurar*; de este modo, pone en práctica obstinadamente comportamientos de persuasión, que muy pronto resultan irritantes. Y... cuanto más lo busca, más lo pierde. Cuanto más lo implora, menos deseable resulta. Cuanto más lo asedia, más la menosprecia él... Un autoengaño que resiste a la prueba de los hechos.

En ambos casos la *desilusión* sufrida no es suficiente para provocar el derrumbamiento de las expectativas. Precisamente es éste, el derrumbamiento de las expectativas, el único elemento capaz de romper las convicciones que alimentan el autoengaño disfuncional. Y es el autoengaño lo que empuja a continuar y a persistir inflexiblemente en lo que se *cree que ha de ser*.

Podemos plantear la hipótesis de que el motor que mantiene intacta la certeza es la *necesidad* –un estado de interdependencia entre los seres vivos y el ambiente– que activa y dirige los pensamientos y los comportamientos a fin de obtener satisfacción. Sin pretender hacer una clasificación de las necesidades, diremos solamente que pueden proceder de fuentes diversas: pueden ser psicológicas o psicofisiológicas, sin que una cosa excluya necesariamente a la otra. A menudo –como ocurre en las relaciones sentimentales– pueden iniciarse en el momento en que se entra en contacto con elementos externos (en nuestro caso el posible compañero), que activan su circuito. Parece pues que en este complejo proceso el sentimiento de desilusión no puede llegar hasta que la necesidad sea satisfecha, aunque sólo sea de manera parcial. Pero no siempre las necesidades pueden ser satisfechas. En este caso la capacidad de dar una interpretación distinta de los hechos, de *reestructurar* –esto es, como hemos visto, de recodificar las imágenes y la percepción de la realidad, de ver las cosas desde otro punto de vista– se convierte en el saludable proceso que permite romper la creencia e interrumpir el proceso de autoengaño disfuncional. La capacidad de autorreestructuración es un proceso que todos realizamos a diario y que nos permite superar las dificultades sin obstinarnos en soluciones ineficaces. Sin embargo, necesita la capacidad de saber *metacomunicar* con uno mismo, competencia que a menudo se pierde en las relaciones

intensas, como son las relaciones amorosas. Tal vez podríamos decir que justamente esta inevitable pérdida de competencia es la base del «Mal de amores».

Del mismo modo que la necesidad se activa para ser satisfecha, se puede desactivar porque no es satisfecha, o *ya* no es satisfecha, o porque ya no necesita satisfacción porque es sustituida por necesidades distintas. De esta manera la convicción de que él/ella es indispensable para la vida se rompe, el autoengaño desaparece, el amor se desvanece. La pareja ya no existe.

En resumen, no hay enamoramiento si no hay ilusión, una relación no se acaba si no hay desilusión.

CAPÍTULO 6

EL AUTOENGAÑO.

ILUSIÓN, CONVICCIÓN Y DESILUSIÓN

*Cuando una persona cree [o siente]
que una cosa es verdadera, independientemente
de que lo sea o no, actuará como si lo fuese.*

BERTRAND RUSSELL

No somos capaces de definir qué es el enamoramiento o la relación amorosa, puesto que las definiciones que se han dado parecen ser, de un modo u otro, apropiadas pero no exhaustivas, precisamente porque son muy polimorfas y están tomadas de disciplinas o artes diversas.

El aspecto que nos parece dominante y que podría ser el vínculo de unión de todas las descripciones poliédricas es que el amor es el más sublime o el más doloroso producto de nuestro *autoengaño*.

Y con esta afirmación, como creemos que ya ha quedado claro, no pretendemos por supuesto poner en duda los sentimientos y las emociones vinculadas al amor. De ningún modo, no estamos hablando de eso; nada hay más verdadero que los sentimientos y las emociones que experimentamos: nacen de las sensaciones y llegan a nosotros antes de que nuestro noble intelecto racional nos informe de lo que nos está sucediendo: «Error fatal, cometido desde el Renacimiento a nuestros días, ha sido creer –con Descartes– que vivimos de nuestra conciencia, de esa pequeña parte de nuestro ser que reconocemos claramente y en la que opera nuestra voluntad. Decir que el hombre es un ser racional y libre me parece una afirmación muy próxima a la falsedad» (J. Ortega y Gasset, 2006). Preferimos más bien distinguir con P. Watzlawick (1976), una *realidad de primer orden* y una *realidad de segundo orden*. La primera definición se refiere a las propiedades físicas de los objetos o de las situaciones; la segunda al significado que atribuimos a los propios objetos o situaciones.

En otras palabras, nadie pone en duda que una mesa de madera sea una mesa de madera, pero la manera en que cada uno ve esa mesa –bonita o fea, estable o inestable, útil o inservible– depende del proceso de atribución subjetiva que da a la realidad. Por tanto, no se puede hablar de verdadero o falso cuando nos referimos a lo que sentimos;

lo que descodificamos de nuestras sensaciones es el producto de un autoengaño, la mayoría de veces inevitable.

Nos referimos en este sentido a lógicas no ordinarias de conocimiento, que los seres humanos utilizan habitual y diariamente, aun sin ser conscientes de ello, que proceden de antiguos saberes, pero también de ciencias muy modernas. «Cuando hablamos de autoengaño como dinámica de adaptación, nos referimos a nuestra capacidad espontánea de seleccionar las informaciones sobre la base de nuestras sensaciones que nos permiten gestionar mejor la realidad. La trampa surge cuando mi autoengaño no se adapta, cuando no consigo gestionarlo, y es entonces cuando se entra en la disfuncionalidad del autoengaño» (quien quiera profundizar en el tema hallará una clara explicación en el excelente libro de G. Nardone y E. Balbi, *Surcar el mar sin que el cielo lo sepa*, Herder, 2009). Desde este punto de vista, resulta más accesible comprender algo tan extraño y a menudo tan incongruente como el amor.

El enamoramiento es –en nuestra opinión– una *realidad inventada que puede convertirse en una profecía*.

El autoengaño construye de hecho una profecía, que es positiva mientras el otro responde al juego funcional.

Es muy común la experiencia de estar con un compañero, pero de saber «en el fondo del corazón» que no se trata de la persona adecuada para nosotros; no obstante, hemos perseverado en la relación en espera de un cambio mágico, poniendo incluso el máximo empeño en lograr que nuestros deseos se cumplan... Es decir: racionalmente conscientes de la improbabilidad de lo que queríamos, hemos perseverado, incapaces de obedecer a nuestra racionalidad, que quizá nos decía que los hechos no se correspondían con nuestras expectativas. Pero incapaces también de responder a nuestras sensaciones, que nos alertaban de situaciones que no eran las deseadas.

Ha ocurrido y sigue ocurriendo. Y produce un malestar tan polimorfo que degenera en auténticos síndromes patológicos.

Del mismo modo también alguien ha tenido la certeza de haber encontrado a la persona correcta, y se ha adecuado así a su propia profecía, creando una realidad funcional que ha permitido la aparición del amor y luego de una cálida relación de pareja.

El autoengaño se construye a través de la conjugación de una certeza, que a menudo nace de una sensación –«cómo creo que ha de funcionar una relación amorosa»; «él/ella es el adecuado», etcétera–, con una necesidad específica que hay que satisfacer. Mucho podríamos hablar sobre las necesidades y citar a cuantos han dicho algo a este respecto, expertos o no, psicobiólogos, biólogos, antropólogos y filósofos (de A. H. Maslow y su «pirámide de las necesidades» a C. S. Lewis y sus distinciones entre varios tipos de amor y las necesidades subyacentes a éstos), pero sobrepasaríamos nuestros objetivos. Lo que nos interesa subrayar es que la necesidad, cualquiera que sea, genera expectativas de satisfacción y, por tanto, un impulso hacia su realización. Si las expectativas no son satisfechas y son traicionadas, se produce un dolor emocional, más o menos intenso. Podemos simplemente relacionar las necesidades con las sensaciones fundamentales: miedo, dolor, placer, rabia. Podemos tener necesidad de mitigar un dolor que en una

determinada época de nuestra vida nos atenaza, y la relación amorosa puede convertirse en un bálsamo; podemos tener necesidad de aplacar un miedo (a la soledad, por ejemplo, o a ser incapaces de cuidar de nosotros mismos); de satisfacer un placer, físico, de complicidad o de intimidad; de atenuar la rabia, causada tal vez por una anterior relación «fracasada». Cuando, frente a aquel o a aquella que aparece investido con las credenciales para nuestra felicidad, se encuentran la creencia o la necesidad que satisfacer, se construye el autoengaño. Más aún: el más sublime de los autoengaños.

El autoengaño tiene un valor por así decir «operativo»: se construye en el momento en que encontramos al otro y orienta nuestra atención hacia la percepción de todos esos detalles –cognitivos, pero también y, sobre todo, emocionales– que confirman la validez de nuestra elección. En otras palabras: nos induce a dirigir la atención hacia lo que funciona. Y la convicción –«Es el hombre/la mujer de mi vida», por ejemplo– resulta reforzada, transformándose en una verdad inquebrantable. Del mismo modo orienta nuestra atención hacia lo que no funciona en el momento en que una relación ya no es satisfactoria.



Volviendo a la *creencia*, podríamos decir que uno de los ingredientes fundamentales de nuestros inevitables autoengaños –ya sean funcionales o disfuncionales– parece ser un marco individual dentro del que reinterpretar y dar sentido a los hechos. Por otra parte, «el hombre es el único ser vivo que para vivir ha de dar significado a su experiencia» (J. Ortega y Gasset, 1995).

Es el punto de vista personal con el que cada individuo construye (¡y luego inevitablemente sufre!) la realidad. No existe una Realidad predefinida e independiente, en algún lugar fuera de nosotros, como no existe una Verdad a priori, sino que existen tantas realidades y tantas verdades como individuos hay. La realidad o, mejor dicho, la propia realidad siempre es fruto de una interacción entre el individuo y los objetos, entre el individuo y los otros, entre el individuo y él mismo (excedería de nuestros objetivos

detenernos a citar las evidencias científicas al respecto, por lo que remitimos a una amplia y exhaustiva bibliografía: E. von Glasersfeld; H. von Foerster; P. Watzlawick; G. Nardone; L. Ornstein; A. Einstein, por citar sólo algunos nombres).

Las certezas, las convicciones, aquello en lo que se cree constituyen el mapa con el que cada individuo se orienta a lo largo de su vida, elige dónde cambiar de dirección, dónde detenerse, con quién viajar. Es un mapa confeccionado a partir de una base cultural compartida, que se enriquece con detalles, señales, peculiaridades sobre la base de las experiencias personales, hasta que llega a ser resueltamente individual. Las creencias actúan en nosotros y nosotros contamos con ellas sin darnos cuenta: son nuestra interpretación de la realidad, es más: «Puesto que son creencias muy radicales las confundimos con la realidad misma; son nuestro mundo...» (J. Ortega y Gasset, 1995). Por consiguiente, carece de importancia preguntarnos sobre la veracidad de esos puntos de vista. Basta que sean creídos por un solo individuo más que por toda una civilización. Aquello en lo que se cree no coincide necesariamente con un pensamiento o una cognición, sino que puede estructurarse a partir de la percepción a través de los sentidos (G. Nardone, E. Balbi, 2008), como bien expresan las situaciones amorosas. Puede ser consciente o, con más frecuencia, inconsciente. En este último caso la persona se adhiere a ello sin necesidad de verificar su oportunidad o eficacia y no capta la disonancia, cuando se produce. ¡Ni siquiera el amor escapa a la individualidad del mapa! Cómo se ama, cómo se cree que ha de ser el amor, qué se cree que es, a quién se ama...

Los seres humanos están siempre en un estado de devenir. «Son historias con final abierto, nunca acabadas» (P. Barbetta, D. Toffanetti, 2006, p. 23). Desde esta perspectiva, podemos encontrar un sentido incluso al intento de organizar la realidad a nuestro alrededor, haciéndola previsible; al intento de saber qué sucederá, sobre la base de lo que ha sucedido o de lo que consideramos verdadero.

Cobra un sentido el pensamiento y la idea, muy difundida, de que cada uno puede influir en las cosas y en las personas que están a su alrededor, controlar el presente y el futuro. Occidente define la *verdad* única, objetiva, bien visible para todos... así al menos en la interpretación de la mayoría... ignorando que no existe una única verdad, como no existe una única realidad, sino que hay tantas cuantos son los observadores. Alguien dijo: «Se trata de un intento maravilloso de banalizar el mundo» (G. F. Cecchin, en P. Barbetta, D. Toffanetti, *op. cit.*, p. 24), sin embargo ¡ampliamente compartido! Ahora bien, los hechos no son sólo hechos: se les atribuye un significado sobre la base de un marco de referencia, en cuya construcción intervienen la historia personal, la cultura del grupo de pertenencia o las normas compartidas.

Graciosa y clarificadora es la historieta del muchacho de ciudad y el muchacho del campo (H. von Foerster, E. von Glasersfeld, 2001, p. 97): el muchacho de ciudad promete enseñar matemáticas por correspondencia al muchacho del campo, amigo de las vacaciones de verano. Al poco tiempo el muchacho de ciudad en su primera carta le pregunta al muchacho del campo: «¿Cuál es la mitad de ocho?», y el muchacho del campo le responde: «3». «Pero ¿de dónde sacas el 3?», pregunta el primero. Y el otro: «Corto el 8 por la mitad y tengo un 3 a la derecha y un 3 a la izquierda, y dos 3 suman

8». La respuesta del muchacho del campo en realidad no es tan estafalaria, si tenemos en cuenta las experiencias concretas a las que con toda probabilidad está acostumbrado. Para él, dividir por la mitad equivale a cortar por la mitad, y desde su punto de vista el razonamiento es coherente.

Si en vez de matemáticas hablamos de Amor, la regla de la experiencia, cultura y ambiente de procedencia no cambia.

Y PARA ACABAR...

Cuando se trata de relaciones sentimentales y de enamoramiento en particular, la razón pierde su primacía en el gobierno de nuestra vida y todo el sistema de decodificación de la realidad cambia: el sistema predominantemente racional es sustituido por el «incontrolable» de las emociones.

Las emociones son hijas del deseo, decían los epicúreos hace 2.300 años aproximadamente, y surgen cuando los deseos son satisfechos o cuando son frustrados (Epicuro, *Escritos morales, Carta a Meneceo*). ¿Cómo estar en desacuerdo con ellos? Los estoicos, por el contrario, encontraron en el dominio de las emociones la clave para llevar una vida ejemplar con respeto y atención a los demás. Aristóteles, por su parte, reconocía a las emociones la función de instrumentos de los que puede servirse el hombre para valorar –interpretar, diríamos hoy– la realidad, puesto que surgen cuando nuestros intereses más íntimos entran en contacto con el mundo exterior.

Parece que nuestras emociones son en parte expresión de nuestro bagaje genético; y este descubrimiento se lo debemos a Darwin (Ch. Darwin, 1999), que con sus experimentos demostró que ciertas emociones –miedo, rabia, dolor y placer– no son adquiridas, sino que están determinadas genéticamente.

Tras años y años de historia y de estudios que van de la filosofía a las religiones, las investigaciones más recientes, en la vanguardia de la ciencia, nos dicen que las emociones están vinculadas sin duda a la anatomía y a la fisiología de nuestro cerebro. Aunque no lo sabemos todo con exactitud, las nuevas técnicas de neuroimagen –f IMR, PET, SPECT, NIRSI y MEG– permiten analizar las relaciones existentes entre funciones específicas y la actividad de un área cerebral concreta. Precisamente estos sofisticados estudios nos han confirmado que las emociones están relacionadas sobre todo con el sistema límbico. Eso no impide que también puedan estar involucradas otras áreas cerebrales, algunas en concreto en las situaciones de relación interpersonal (A. Damasio, 2000).

K. Oatley (2007) sostiene que existen distintos tipos de emociones, y cada una de ellas deriva del pasado, en que tenía una función dominante que se ha mantenido y evolucionado de manera filogenética.

Ahora podemos decir que el hombre construye su propia visión del mundo, tanto personal como social, fundamentalmente a través de la *comunicación* que mantiene consigo mismo, con los otros y con el mundo (G. Nardone, 1989); y también a través de la reacción a las propias emociones.

¿Qué sucede, pues, desde un punto de vista emocional, cuando vivimos una *relación intensa*, esto es, cuando es de vital importancia saber distinguir el mensaje que el otro nos comunica a fin de poder responder de manera apropiada? ¿Cuándo se trata de una relación que se *siente* indispensable desde el punto de vista emocional –es frecuente decirse entre enamorados «no puedo vivir sin ti»– o bien cuándo es una relación especialmente dolorosa de la que no logramos liberarnos o que no conseguimos modificar? Todos sabemos por experiencia que la relación amorosa es precisamente la que suscita las sensaciones más intensas y las emociones más arrolladoras. Y a veces son

tan vehementes que resulta difícil verbalizarlas, de modo que su descripción se ha dejado y se deja en manos de poetas y artistas. Sólo así se explica, por otra parte, el éxito que siempre han tenido las obras de teatro, los libros, canciones y películas, incluso la lírica más sublime, que nos hablan de amor, capaces de suscitar en nosotros las emociones que los artistas representan, como si la necesidad de emocionarse fuese innata en el ser humano. Son precisamente las emociones las que nos llevan a hacer cosas que la razón considera absurdas: son las emociones las que nos hacen recorrer quinientos kilómetros sin esfuerzo para ver al compañero, aunque sólo sea una hora; las que nos hacen gastar una barbaridad para declarar nuestro amor o que nos inducen a dejar al amado/a, como si de repente se hubiera convertido en un extraño. Como ya hemos dicho muchas veces, cuando el amor es correspondido la fábula se convierte en realidad. Entonces las sensaciones pueden alcanzar estados equivalentes al éxtasis: felicidad y bienestar interiores derivados de la comunión con el otro, producidos por la confirmación recíproca.

En cambio, cuando por motivos diversos se rompe el encantamiento, llega inevitablemente la frustración, el obstáculo para la satisfacción de una necesidad o el fallido cumplimiento de un deseo; una situación dolorosa, a veces insoportable, que requiere una solución para poder salir del sufrimiento y restablecer un «estado de gracia» o un equilibrio distinto. Cuanto más fuertes sean la motivación o el deseo, tanto mayor será la tendencia a persistir en el intento de alcanzar la gratificación que resulta frustrada. La dificultad fisiológica puede convertirse entonces peligrosamente en un problema psicológico, un *impasse* del que la persona no sabe salir, incapaz de aplicar una solución que tal vez conoce bien. A menudo esta situación se apoya en algo que los terapeutas estratégicos conocemos bien: el doble vínculo. Como ya hemos visto, la expresión *doble vínculo* se refiere a un mensaje que vehicula al mismo tiempo un contenido y su contrario. El ejemplo más clásico es: «Sé espontáneo», y también: «Le amo y le odio».

Volviendo a nuestro tema, la incongruencia puede crearse como consecuencia de una declaración de este tipo: «Eres el único amor de mi vida... pero tengo que estar con mi mujer/con mi marido. Tengo que estar con ella/él... pero no puedo estar sin ti». La misma incongruencia, por otra parte, puede crearse también «en el interior» de la persona: «No puedo vivir sin ti, aunque cuando estoy contigo es un infierno...». En estos casos las personas pierden la capacidad de observarse, esto es, la capacidad de pasar de sujeto a objeto –de pasar de un metanivel a otro– y de comunicarse a sí mismas lo que observan. Este comunicarse a sí mismos la observación es una modalidad fisiológica del funcionamiento psicológico. Y es sobre todo una experiencia interna, con una finalidad autocorrectiva, precisamente, que permite superar las dificultades antes de que se vuelvan rígidas y se conviertan en problemas. La expresión «no puedo», tan frecuente en el lenguaje de las personas con límites patológicos, es la semántica de infinitas limitaciones. Es indispensable salir de esta situación de *impasse*, porque de lo contrario el problema de relación tiende a agravarse, hasta convertirse en auténtica patología. G. Bateson (2000) pone de manifiesto claramente que la raíz de los conflictos puede localizarse en una contradicción de alternativas: situaciones que producen efectos

comportamentales como la indecisión, la elección equivocada, la dificultad crónica para elegir.

Cuando una persona se enamora o vive una *relación intensa*, precisamente por la «anulabilidad de la razón» que se produce en este estado, se construye con facilidad un autoengaño a partir de las sensaciones y las emociones: puede construirse, por ejemplo, «la certeza de haber encontrado el alma gemela» o la certeza «de que mi amor te cambiará y te convertirá en el Príncipe Azul/la Princesa que siempre soñé». Este estado condicionará toda su actuación y su percepción de la realidad, hasta hacerle pasar por alto incluso los hechos más evidentes, en una especie de fracaso de la capacidad de discriminar; todo ello para responder adecuadamente al compañero, para no perder la relación afectiva, que se percibe indispensable para el bienestar y/o la supervivencia.

El autoengaño, una vez «instalado» –utilizando el lenguaje informático– se convierte en el parámetro de referencia para el pensamiento y la acción.

El que es portador de autoengaños disfuncionales utiliza el verbo «debería...» para definir un estado óptimo de exigencia; cuando éste no se realiza, puede suceder que el autoengaño se rompa, dejando a la persona en una situación de desconcierto. Es la consecuencia de la toma de conciencia de que aquello que se esperaba, aquello que se creía que sucedería, no ha sucedido o bien se ha interrumpido.

En estas situaciones emergen diversas emociones, en este caso de tipo reactivo, y la clase de emoción que experimentamos es el resultado de la valoración que hacemos de los hechos: la *desesperación* de Flora, por citar los casos «explicados», la *rabia* estruendosa de Paola, el *dolor* arrollador de Luca, el *miedo* a sufrir de Giulia.

«No hay nada bueno o malo en el mundo si el pensamiento no lo hace tal», decía Hamlet (W. Shakespeare, 1993).

Pero frente a la decepción por la satisfacción frustrada del «deseo» y a las emociones intensas que comporta, se pueden enumerar cuatro grupos importantes de Soluciones Intentadas:

- los que se rinden,
- los que renuncian,
- los que resisten,
- y los que no se rinden sino que luchan.

EL QUE SE RINDE...

Se rinde el que asiste impotente al derrumbamiento de su propio autoengaño y se siente incapaz de hacer cualquier otra cosa que no sea contemplar, desolado, los escombros de aquello en lo que había creído. Las emociones que inexorablemente afloran son negativas: miedo, tristeza, dolor, vergüenza, humillación y a menudo impotencia.

Los correlatos emotivos son casi siempre equivalentes depresivos que, si no son superados, aunque sea con dolor, y con un *saltus* lógico, pueden transformarse en una auténtica patología depresiva.

El dolor, que acompaña casi sin excepción a los «equivalentes de luto», no puede ser mitigado, ha de sedimentarse. Sólo la decantación del dolor hace posible un *saltus* lógico, gracias al cual el compañero perdido ya no se siente como «indispensable» para la propia existencia. Éste se convierte entonces en el punto de repartida, el momento en que se encienden de nuevo la esperanza y la vida. Y la que había sido una *relación intensa* ya no lo es: la certeza, que al romperse había producido el dolor, ha sido reestructurada (interpretada de otra manera), abandonada o sustituida por una nueva certeza y, por consiguiente, por un nuevo autoengaño. Se ha construido un nuevo equilibrio.

EL QUE RENUNCIA...

Hay, no obstante, personas que son incapaces de hacer lo que hemos definido como «*saltus* lógico». Personas que, a pesar del dolor, en ocasiones insoportable, absorbidas tal vez por un constante pensamiento obsesivo que las ata con nudos apretados hasta el punto de crear angustia, no son capaces de abandonar al compañero o de cambiar su actitud en una relación que hace de su vida un infierno, o de sobrevivir a un abandono. Son personas que muchas veces son empujadas por familiares y amigos a acabar con el juego del tiro al blanco o sin escapatoria. Se las «acusa» a menudo de no querer acabar con su sufrimiento. A los demás, esto es, a los que están fuera de la «relación intensa», la solución les parece sencilla: bastaría abandonar al compañero tirano o simplemente poner fin a una relación insatisfactoria; otras veces sería suficiente cambiar la actitud en la relación para modificar su cualidad. La solución es correcta, el problema es aplicarla. Ya que estas personas están «incrustadas» precisamente en lo que sienten y en lo que creen, condicionadas por un lenguaje interior que dice «no puedo...», mensaje que limita cualquier iniciativa. Son incapaces de recibir el valor informativo de sus propias emociones, bloqueadas frente a la posibilidad de cambio. A pesar del sufrimiento, no pueden hacer otra cosa que soportarlo, ellas mismas o los demás. Desde un punto de vista clínico, su Solución Intentada es la *renuncia por impotencia*: el término «renuncia» nos sugiere la imagen de una persona paralizada por la imposibilidad de hacer cualquier cosa, que delega en los otros la solución ideal. En esta situación las personas tienden fácilmente a generalizar los hechos negativos: «Soy un desgraciado, las cosas nunca van como yo quisiera...» hasta asumir una postura cercana a la del *deprimido radical* (E. Muriana, L. Pettenò, T. Verbitz, *op. cit.*), en la que cualquier hecho negativo se convierte dramáticamente en la confirmación de la propia incapacidad y, por tanto, de la indeseabilidad; la certeza de no tener la posibilidad de acceder a la felicidad. El derrumbamiento de las certezas nace de la desilusión del propio compañero, pero puede tener un «efecto mariposa» sobre el estilo de vida hasta entonces adoptado. Con el tiempo y en ciertos casos esta situación puede configurarse como «dependencia psicológica»: es emblemático el caso de Marina, que se salva de la depresión más profunda asignando a cada nuevo compañero el deber de mantenerla psicológicamente viva. O bien puede permanecer en un estado de doloroso *impasse* patológico, cuando no deriva en una situación desesperada de impotencia, en la que la funcionalidad psicológica de la persona está completamente alterada. De este modo existe el riesgo de que llegue a suicidarse para liberarse de un dolor al que no se ve solución. Interpretación que parece casi imbuida del pensamiento del filósofo Schopenhauer, que muy sintéticamente podríamos resumir así: «Puesto que se ama demasiado la vida no se puede vivir en una situación tan desagradable», y nos liberamos con el suicidio. Riesgo muy presente en el caso de Angelo, atrapado en una creencia a la que no está dispuesto a renunciar. En otras palabras, la reacción agresiva a la frustración es proporcional a la rigidez de las certezas destrozadas. Y la agresividad en este caso es intrapunitiva, esto es, dirigida contra uno mismo.

EL QUE RESISTE...

Es distinta, en cambio, la situación de «dependencia psicológica» del compañero, que nace de una relación patológica en la que la comunicación está basada en la estructura del *doble vínculo*, con unas imposiciones –esto es, mandatos con características de imposición– que impiden a la «víctima» cualquier posibilidad de huida. A veces el contenido de estos mensajes puede ser realmente simple, pero siempre es incongruente. Se puede impedir la «huida», por ejemplo, simplemente por la incapacidad de uno de los dos de decretar el fin de la relación por miedo a hacer sufrir al otro; abundan entonces las promesas de cambio y amor, aunque la cotidianidad está salpicada de desmentidos, descalificaciones y hasta de malos tratos. La certeza que los sostiene se identifica con la convicción de estar en el camino correcto para alcanzar la felicidad y su Solución Intentada es *resistir*: esperando indefinidamente ese cambio que debería permitir la realización del deseo. Flora, por ejemplo, resiste con determinación y tenacidad durante más de veinte años, y sigue creyendo en promesas nunca cumplidas y desechando cualquier indicio en otro sentido; está bloqueada por un doble vínculo que no le permite ninguna posibilidad de huida, puesto que la huida supondría admitir que se ha equivocado y comportaría la pérdida del amado, de la esperanza, de la felicidad. El fin.

Otro intento frecuente de resistencia consiste en tratar de perdonar al compañero, pese a haber descubierto una traición: situación que introduce de inmediato a la pareja en una barca a la deriva. El patrón y la tripulación (nos referimos a anteriores relaciones complementarias funcionales) ya no tienen la misma función. Al traidor ya no se le puede otorgar confianza y el traicionado se encuentra de pronto en una situación de máximo poder relacional: puede perdonar o romper la pareja «por una causa justa...». Pero éstos son los dos polos opuestos de la posible solución. Lo que sucede con más frecuencia es que el traicionado apenas consiga contener la rabia –poderosa reacción emotiva– hacia el traidor por necesidad de castigar, de hacer sufrir, de hacer comprender al otro cuánto dolor ha provocado... Rabia que se alimenta de la confirmación de no ser ya, o simplemente de no haber sido ya «los únicos». Y las emociones de rabia se desbordan sobre todo cuando el intento consiste precisamente en perdonar. El acto de perdonar, que tiende a salvar a la pareja por mil nobles motivos, es un producto de la razón, de la reflexión, de la valoración. Pero las parejas se construyen no sobre la razón, sino sobre los sentimientos, que se alimentan de emociones. De modo que, una vez destruido el sentimiento, la emoción de la rabia, como la lava de un volcán, encuentra su vía de salida. A pesar de que el objetivo sea salvar a la pareja a toda costa, bien por necesidad emocional o por cualquier tipo de conveniencia, la rabia se expresa, aunque sólo sea verbalmente, en forma de recriminación; recriminación que consiste en «someter al compañero a un proceso en que se especifican sus culpas, aunque parezca una forma correcta y legítima de clarificación... El efecto que produce esta modalidad relacional es desviar la atención de los contenidos –para los que siempre se puede llegar a un acuerdo– hacia la esfera emocional» (G. Nardone, 2005, p. 15). Sin embargo, sentirse interrogado y condenado por una culpa que no se puede borrar –los hechos han existido– provoca

una reacción de rechazo, impaciencia e irritación que, paradójicamente, janula en el traidor el sentimiento de culpa! Por consiguiente, en este naufragio de emociones en que la razón a menudo resulta derrotada, el acto fundamentalmente racional de perdonar para poder empezar de nuevo necesita inevitablemente de un tiempo de adaptación. Y este tiempo, a merced de recriminaciones y autodefensas, se convierte en un tiempo no sólo difícil, sino susceptible de asumir rasgos de auténtica comunicación patológica. Lo que podemos afirmar sin duda es que cuanto más se recrimina más se autoabsuelve el traidor y más aumenta la distancia en la relación.

... EL QUE LUCHA

En otros casos el mecanismo del *doble vínculo*, igualmente devastador, se desarrolla en la relación que la persona mantiene consigo misma y concretamente con su convicción de fondo. El que no está dispuesto a abandonar su creencia disfuncional, esto es, lo que creía que «tenía que ser», simplemente reconociendo que las cosas han cambiado con el paso del tiempo, o que se ha equivocado en la interpretación de los hechos, se encuentra en la situación paradójica de pretender lo que ya no existe. Es lo que les ocurre a los «luchadores», a los que no se resignan, a los que resisten en situaciones muy denigrantes o que hostigan de mil maneras con tal de restaurar las certezas originarias. Al inicio víctimas que sufren, pueden salir de la posición de impotencia y convertirse en verdugos, capaces de cualquier tipo de chantaje: desde culpabilizar al compañero mostrando su evidente sufrimiento –incluso con amenazas de suicidio–, hasta desarrollar comportamientos definidos como *stalking* (literalmente, perseguir al compañero), con el objetivo de restablecer el encanto anhelado o perdido. A lo largo de este *continuum* encontramos acosos de todo tipo: desde cubrir diariamente de flores a la propia ex compañera hasta llamar sin cesar por teléfono día y noche, o aparecer en la puerta de la casa para demostrar que el deseo se mantiene intacto (comportamientos que a menudo implican una modalidad compulsiva, esto es, la imposibilidad de no desarrollarlos, y cuya finalidad es aliviar la obsesión). Así fue el caso de Luisa, que en su intento de restaurar una situación inesperada e ideal, por un lado, llega a un auténtico acoso y, por otro, pide ayuda, primero a la magia y luego a un especialista, para reconstruir el credo roto.

Es el intento de salvar como sea su propia convicción ignorando los hechos. Todo esto puede acabarse funcionalmente con la rendición y, por tanto, con la toma de conciencia de la imposibilidad de restaurar lo que fue o lo que habría podido ser.

Si no ocurre así, y la Solución Intentada de *luchar* se repite de forma continuada, esto es, luchar todavía más, la creencia se vuelve progresivamente rígida. El paso siguiente puede ser la pérdida de control, alimentada por emociones destructivas que derivan de la frustración. Así, la rabia incontrolable puede fácilmente tornarse paranoia en un sistema de convicciones obsesivas de tipo persecutorio, en que el ex compañero es percibido como el responsable activo, el que quiere destruir el proyecto sentimental, el ladrón que se lleva la vida del otro haciéndola imposible. La venganza, elaborada de manera lúcida y sistemática, puede volverse entonces la nefasta solución de un estado de rabia insostenible. Una ideación que llega a transformarse en algunos casos en un estado psicopatológico sostenido por auténticos delirios persecutorios.

De este modo se producen muchos hechos, a veces fatales para la víctima, que desgraciadamente hallamos descritos en las páginas de sucesos de los periódicos.

No hemos hablado en este libro de ese acontecimiento sublime que es el estado de enamoramiento o, mejor, el encuentro amoroso, en que el anteojo con el que observamos está dirigido única y exclusivamente a lo que nos gusta, a lo que funciona, a lo que nos confirma aquello que nuestros sentidos perciben; es decir, no hemos hablado

del proceso de construcción del más sublime de los autoengaños. No hemos hablado del inmenso placer del alma y los sentidos, de las fuertes y agradables emociones, del mejor antidepresivo del mundo, capaz de poner en movimiento cuerpo, alma y mente. De ese estado generativo, «estado naciente», decía F. Alberoni (1979), capaz de hacer que todo nos parezca fácil y posible, esa agradabilísima sensación de omnipotencia que elimina todas las fricciones de la cotidianidad.

En realidad de lo que hemos hablado es de desenlaces verdaderamente patológicos, de ese extraño magma en que las emociones se confunden con los sentimientos; de síndromes depresivos y obsesivo-compulsivos, de estados ansiosos con distintas expresiones sintomáticas o de duda patológica... de los que hemos reproducido en extracto algunos casos.

Este libro es el producto de un trabajo clínico realizado en 89 casos, tratados con las técnicas de la Psicoterapia Breve Estratégica Evolucionada.

Hemos visto hasta qué punto nuestras certezas, nuestras convicciones, de las que por otra parte nadie está libre, pueden influir en la vida sentimental. En contra de lo que comúnmente se piensa, y de la extendida creencia en la primacía de la razón, «el autoengaño forma parte de nuestro bagaje, que debemos utilizar, puesto que no podemos evitarlo... lo que marca la diferencia es si sirve o no para hacernos felices. El arte está en reorientar los propios autoengaños en dirección de la percepción de lo que nos gusta» (G. Nardone, E. Balbi, *op. cit.*, pp. 19 y 133).

¡No hay enamoramiento sin ilusión; no hay amor sin un poco de desilusión!

BIBLIOGRAFÍA

- ACCATI, L., *Madri Pervasive e Figli Dominanti, Dinamiche sociali e Violenza nella Controriforma*, Venecia, Marsilio, 2003.
- , *Scacco al padre*, Venecia, Marsilio, 2007.
- ADAMOLI, P., *Mal d'amore o amor sano?*, Milán, Franco Angeli, 2007.
- ALBANESE, O., LAFORTUNE, L., DANIEL, M. F., DOUDIN, P. A. y PONS, F., *Competenza emotiva tra psicologia ed educazione*, Milán, Franco Angeli, 2007.
- ALBERONI, F., *Innamoramento e Amore*, Milán, Garzanti, 1979 (trad. cast.: *Enamoramiento y amor*, Barcelona, Gedisa, 1985).
- ALERAMO, S., *Una donna*, Milán, Feltrinelli, 2004 (trad. cast.: *Una mujer*, Barcelona, Circe, 1990).
- ALEXANDER, F., FRENCH, T. M., *Psychoanalytic Therapy: Principles and Application*, Nueva York, Ronald Press, 1946.
- , —, «Esperienza emozionale correttiva», en *Psicoterapia e Scienze Umane* 18 (4), pp. 89-102.
- ANGELA, P., *Ti amerò per sempre*, Milán, Mondadori, 2005.
- APULEYO, *La Metamorfosis o El asno de oro; Las floridas; El demonio de Sócrates*, Barcelona, Joaquín Gil, 1946.
- ARNAU DE VILANOVA, *Liber de parte operativa*, Lyon, 1532.
- ARNOLD, V. I., *Teoria delle catastrofi*, Turín, Bollati Boringhieri, 1990 (trad. cast.: *Teoría de catástrofes*, Madrid, Alianza, 1987).
- ARPINO, G., *Un delitto d'onore*, Milán, Garzanti, 1989.
- BARALDI, C., «La creazione del mistero, Saggio sulla genesi della sessualità», en C. CIPOLLA (ed.), *Sul letto di Procuste. Introduzione alla sociologia della sessualità*, Milán, Franco Angeli, 1996.
- BARBETTA, P., TOFFANETTI, D. (eds.), *Divenire umano, Von Foerster e l'analisi del discorso clinico*, Roma, Meltemi, 2006.
- BARICCO, A., *Novecento*, Milán, Feltrinelli, 1994 (trad. cast.: *Novecento*, Barcelona, Anagrama, 2000).
- BATESON, G., *Verso un'ecologia della mente*, Milán, Adelphi, 2000 (trad. cast.: *Pasos hacia una ecología de la mente*, Buenos Aires, Carlos Lohlé, 1972).
- , JACKSON, D. D., HALEY, J., WEAKLAND, J., «Toward a theory of schizofrenia», en *Behavioral Science*, vol. 1 (2), pp. 251-264.
- BENEDICTO XVI, Carta encíclica *Deus Caritas est*, 25 de diciembre de 2005, primero de su pontificado.
- CAPPELLETTI TUCCI, N. (ed.), *Abelardo e Eloisa, Lettere*, Turín, Einaudi, 1979 (trad. cast.: *Cartas de Abelardo y Eloísa-Historia Calamitatum*, Palma de Mallorca, Olañeta, 1982).
- CARABETTA, C., *Amore e trasformazioni culturali e sociali*, Milán, Franco Angeli, 2005.
- CHATELET, E. DU, *Discorso sulla felicità*, Palermo, Sellerio, 1992 (trad. cast.: *Discurso sobre la felicidad y correspondencia*, Madrid, Cátedra, 1996).

- DAMASIO, A., *Emozione e Coscienza*, Milán, Adelphi, 2000.
- DARWIN, Ch., *L'espressione dell'emozione nell'uomo e nell'animale*, Turín, Bollati Boringhieri, 1999 (trad. cast.: *La expresión de las emociones en los animales y en el hombre*, Madrid, Alianza, 1984).
- DE SIO CESARI, G., *Il Kamasutra, L'amore in Oriente e in Occidente, Cronologia – Periodi storici e tematici* (revista online).
- DILTS, R., HALLBOM, T., SMITH, S., *Convinzioni*, Roma, Astrolabio-Ubaldini, 1998 (trad. cast.: *Las creencias: caminos hacia la salud y el bienestar*, Barcelona, Urano, 1996).
- EPICURO, *Scritti morali: lettera a Meneceo*, Milán, Rizzoli, 1994 (trad. cast.: *Obras completas: Epístola a Heródoto, Epístola a Meneceo, Epístola a Pítocles, Máximas capitales, Sentencias vaticanas y fragmentos*, Madrid, Cátedra, 1999).
- ETXEBARRÍA, L., *Io non soffro per amore*, Parma, Guanda, 2007 (trad. cast.: *Ya no sufro por amor*, Madrid, Martínez Roca, 2005).
- FERRAND, J., *Traité de l'essence et guérison de l'amour, ou De la mélancolie érotique*, Toulouse, 1610.
- FESTINGER, L., *A Theory of Cognitive Dissonance*, Chicago, Stanford University Press, 1957.
- FISCH, R., WEAKLAND, J. H., SEGAL, L., *Change*, Roma, Astrolabio-Ubaldini, 1974 (trad. cast.: *La táctica del cambio: cómo abreviar la terapia*, Barcelona, Herder, 1984).
- FISHER, H., *Anatomy of Love*, Nueva York, Random House Publishing Group, 1992 (trad. cast.: *Anatomía del amor: historia natural de la monogamia, el adulterio y el divorcio*, Barcelona, Anagrama, 1999).
- , *Why we Love: The Nature and Chemistry of Romantic Love*, Nueva York, Random House Publishing Group, 2004 (trad. cast.: *Por qué amamos: naturaleza y química del amor romántico*, Madrid, Taurus, 2004).
- FOERSTER, H. VON, «On constructing a reality», en F. E. PREISER (ed.), *Environmental Design and Research*, vol. 2, Stroudsbouurg, Dowden Hutchinson and Ross, 1973.
- , *Sistemi che osservano*, Roma, Astrolabio-Ubaldini, 1987.
- , GLASERSFELD, E. VON, *Come ci si inventa*, Roma, Odradek, 2001.
- , *Understanding Understanding*, Nueva York, Springer, 2002.
- GIDDENS, A., *La trasformazione dell'intimità. Sessualità, amore ed erotismo nelle società moderne*, Bolonia, Il Mulino, 1995 (trad. cast.: *La transformación de la intimidad*, Madrid, Cátedra, 1995).
- GIRAUD, B., *L'amore è sopravvalutato*, Parma, Guanda, 2008.
- GLASERSFELD, E. VON, *The Construction of Knowledge: Contributions to Conceptual Semantics*, Salinas, Intersystems Publications, 1987.
- , «An introduction to Radical Constructivism» (1984), en P. WATZLAWICK, *La realtà inventata*, Milán, Feltrinelli, 1988 (trad. cast.: *La realidad inventada: ¿cómo sabemos lo que creemos saber?*, Barcelona, Gedisa, 1993).
- , *Il costruttivismo radicale*, Roma, Società Stampa Sportiva, 1998.
- HALEY, J., *Terapie non comuni, Tecniche ipnotiche e terapia della famiglia*, Roma, Astrolabio-Ubaldini, 1976 (trad. cast.: *Terapia no convencional: las técnicas psiquiátricas de Milton H. Erickson*, Buenos Aires,

- Amorrortu, 1980).
- , *Il terapeuta e la sua vittima. L'uso della ordalia per cambiare il comportamento*, Roma, Astrolabio-Ubaldini, 1985 (trad. cast.: *Terapia de ordalía: caminos inusuales para modificar la conducta*, Buenos Aires, Amorrortu, 1987).
- HATFIELD, E., SPRECHER, S., «Measuring passionate love in intimate relations», en *Journal of Adolescence* 9, 1986, pp. 383-410.
- JANET, P., *Les obsessions et la psychoasténie*, París, Alcan, 1903.
- JEANROY, A., *La poésie lyrique des Troubadours*, Toulouse-París, Didier, 1934.
- LORBER, J., *L'invenzione dei sessi*, Milán, Il Saggiatore, 1995.
- MADANES, C., *Strategic Family Therapy*, San Francisco, Jossey Bass, 1981.
- MERLO, F., «L'Islam e la donna, ebbrezza e prigionero», en *La Repubblica*, 25 de junio de 2006.
- MILANESE, R., MORDAZZI, P., *Il coaching strategico*, Milán, Ponte alle Grazie, 2007 (trad. cast.: *Coaching estratégico: cómo transformar los límites en recursos*, Barcelona, Herder, 2008).
- MURIANA, E., PETTENÒ, L., VERBITZ, T., *I volti della Depressione*, Milán, Ponte alle Grazie, 2006 (trad. cast.: *Las caras de la depresión: abandonar el rol de víctima: curarse con la psicoterapia en tiempo breve*, Barcelona, Herder, 2007).
- NARDONE, G., WATZLAWICK, P., *L'arte del cambiamento*, Florencia, Ponte alle Grazie, 1990 (trad. cast.: *El arte del cambio: trastornos fóbicos y obsesivos*, Barcelona, Herder, 1992).
- , *Suggestione + Ristrutturazione = Cambiamento: l'approccio strategico e costruttivista alla terapia breve*, Milán, Giuffrè, 1991.
- , «Brief Strategic Therapy of phobic disorders: a model of therapy and evaluation research», en J. H. WEAKLAND, W. A. RAY (eds.), *Propagations*, Nueva York, The Haworth Press Inc., 1995.
- , WATZLAWICK, P. (eds.), *Terapia breve strategica*, Milán, Raffaello Cortina, 1997 (trad. cast.: *Terapia breve estratégica: pasos hacia un cambio de percepción de la realidad*, Barcelona, Paidós, 2000).
- , *Psicosoluzioni*, Milán, Bur, 1998 (trad. cast.: *Psicosoluciones: cómo resolver rápidamente problemas humanos complicados*, Barcelona, Herder, 2002).
- , *Cavalcare la propria tigre*, Milán, Ponte alle Grazie, 2003 (trad. cast.: *El arte de la estratagema o Cómo resolver problemas difíciles con soluciones simples*, Barcelona, RBA Integral, 2004).
- , SALVINI, A., *Il dialogo strategico*, Milán, Ponte alle Grazie, 2004 (trad. cast.: *El diálogo estratégico: comunicar persuadiendo*, Barcelona, RBA, 2006).
- , *Correggimi se sbaglio*, Milán, Ponte alle Grazie, 2005 (trad. cast.: *Corrígeme si me equivoco: estrategias de comunicación para mitigar los conflictos en las relaciones de pareja*, Barcelona, Herder, 2006).
- , *Cambiare occhi, toccare il cuore*, Milán, Ponte alle Grazie, 2007 (trad. cast.: *La mirada del corazón: aforismos terapéuticos*, Barcelona, Paidós, 2008).
- , BALBI, E., *Solcare il mare all'insaputa del cielo*, Milán, Ponte alle Grazie, 2008 (trad. cast.: *Surcar el mar sin que el cielo lo sepa*, Barcelona, Herder, 2009).
- , PORTELLI, C., *Knowing Through Changing: the Evolution of Brief Strategic Therapy*, Carmarthen,

- Crown House, 2005 (trad. cast.: *Conocer a través del cambio: la evolución de la terapia breve estratégica*, Barcelona, Herder, 2006).
- , —, «Caught in the middle of a double-bind: the application of non-ordinary logic to therapy», en *Kybernetes*, vol. 36, n. 7/8, 2007.
- NIETZSCHE, F., *Umano, troppo umano*, Milán, Adelphi, 1977 (trad. cast.: *Humano, demasiado humano: un libro para espíritus libres*, Madrid, Akal, 1996).
- , *Filosofare con il martello*, Milán, Mondadori, 1994 (trad. cast.: *Crepúsculo de los ídolos o cómo se filosofa con el martillo*, Madrid, Alianza, 1998).
- OATLEY, K., *Breve storia delle emozioni*, Bolonia, Il Mulino, 2007.
- ORTEGA Y GASSET, J., *Pensare e credere*, Florencia, Alinea, 1995 (ed. cast.: *Ideas y creencias*, Madrid, Revista de Occidente, 1942).
- , *La scelta in amore*, Milán, ES, 2006 (ed. cast.: «La elección en amor», en *Estudios sobre el amor*, Madrid, Revista de Occidente, 1957).
- OZ, A., *Una storia di amore e di tenebra*, Milán, Feltrinelli, 2003 (trad. cast.: *Una historia de amor y oscuridad*, Madrid, Siruela, 2007).
- PAVESE, C., *Il mestiere di vivere*, Turín, Einaudi, 1952 (trad. cast.: *El oficio de vivir: 1935-1950*, Barcelona, Planeta, 1997).
- PERANI, M., «Ebraismo e sessualità fra filosofia e Qabbalah», en *Annali di storia dell'esegesi* 17/2, págs. 463-485.
- POMA, R., «Metamorfosi dell'hereos. Fonti medievali della psicofisiologia del mal d'amore in età moderna (XVI-XVII)», en *Revue des Littératures de l'Union Européenne*, Actas Eros Pharmakon, 2007.
- PORTELLI, C., *Brief Strategic Interventions for obsessive compulsive disorders: Acquiring the maximum in the first session*, en *Brief Strategic and Systemic Therapy European Review (online)*.
- RABKIN, R., *Strategic Psychotherapy*, Nueva York, Basic Books, 1977.
- ROSSI, E., *I rapporti di genere nell'intimità: sessualità e affettività*, Seminario de Sociología, 21 de febrero de 2005, Actas online.
- RUSSELL, B., WHITEHEAD, A. N., *Principia Mathematica*, Cambridge, Cambridge University Press, 1980.
- SARTRE, J. P., *L'essere e il nulla*, Milán, Il Saggiatore, 2008 (trad. cast.: *El ser y la nada*, Madrid, Aguilar, 1982).
- SCHNITZLER, A., *Doppio sogno*, Milán, Adelphi, 1997 (trad. cast.: *Relato soñado*, Barcelona, El Acantilado, 1999).
- SCHOPENHAUER, A., *Parerga e paralipomena*, Milán, Adelphi, 1999 (trad. cast.: *Parerga y paralipómena*, Madrid, Trotta, 2006-2009).
- SENZAKI, N., REPS, P. (eds.), *101 storie zen*, Milán, Adelphi, 1973 (trad. cast.: *101 historias Zen*, Martínez Roca, Barcelona, 1998).
- SHAKESPEARE, W., *Amleto*, Milán, Garzanti, 1993 (trad. cast.: *Hamlet*, en *Obras completas*, vol. II, Madrid, Aguilar, 1986).

- SHAZER, S. DE, *Keys to Solution in Brief Therapy*, Nueva York, Londres, W. W. Norton & Company, 1985.
- , *Clues: Investigating Solutions in Brief Therapy*, Nueva York, Londres, W. W. Norton & Company, 1988.
- , *Putting Difference to Work*, Nueva York, Londres, W. W. Norton & Company, 1991.
- SIRIGATTI, S., STEFANILE, C., NARDONE, G., *Le scoperte e le invenzioni della psicologia*, Milán, Ponte alle Grazie, 2008.
- ŠKORIANEC, B., *Il linguaggio della terapia breve*, Milán, Ponte alle Grazie, 2000.
- STERNBERG, R. J., *La freccia di Cupido. Come cambia l'amore: teorie psicologiche*, Trento, Erikson, 1998.
- STOLZENBERG, G., «Può un'indagine sulla matematica dirci qualcosa di interessante sulla mente?», in P. WATZLAWICK (ed.), *La realtà inventata*, Milán, Feltrinelli, 1988 (trad. cast.: *La realidad inventada*, Barcelona, Gedisa, 1993).
- TAVRIS, C., ARONSON, E., *Mistakes Were Made (But Not by Me): Why We Justify Foolish Beliefs, Bad Decisions, and Hurtful Acts*, Nueva York, Harcourt Books, 2007.
- WATZLAWICK, P., BEAVIN, J. H., JACKSON, D. D., *Pragmatica della comunicazione umana*, Roma, Astrolabio-Ubaldini, 1971 (trad. cast.: *Teoría de la comunicación humana: interacciones, patologías y paradojas*, Buenos Aires, Tiempo Contemporáneo, 1971).
- , *La realtà della realtà*, Roma, Astrolabio, 1976 (trad. cast.: *¿Es real la realidad?: confusión, desinformación, comunicación*, Barcelona, Herder, 2009).
- , *La realtà inventata. Contributi al costruttivismo*, Milán, Feltrinelli, 1988 (trad. cast.: *La realidad inventada: ¿cómo sabemos lo que creemos saber?*, Barcelona, Gedisa, 1993).
- , *Il codino del Barone di Münchhausen*, Milán, Feltrinelli, 1989 (trad. cast.: *La coleta del Barón de Münchhausen*, Barcelona, Herder, 1992).
- , *Il linguaggio del cambiamento*, Milán, Feltrinelli, 1997 (trad. cast.: *El lenguaje del cambio*, Barcelona, Herder, 1980).
- , *Di bene in peggio*, Milán, Feltrinelli, 2003 (trad. cast.: *Lo malo de lo bueno o Las soluciones de Hécate*, Barcelona, Herder, 1995).
- , *Guardarsi dentro rende ciechi*, Milán, Ponte alle Grazie, 2007.
- WEAKLAND, J., WATZLAWICK, P., FISH, R., *Change: la formazione e la soluzione dei problemi*, Roma, Astrolabio-Ubaldini, 1974 (trad. cast.: *Cambio: formación y solución de los problemas humanos*, Barcelona, Herder, 1994).
- WIENER, N., *Introduzione alla cibernetica*, Turín, Bollati Boringhieri, 1970 (trad. cast.: *Cibernetica*, Madrid, Guadiana, 1971).
- WILDE, O., *Il ritratto di Dorian Gray*, Milán, Mondadori, 1982 (trad. cast.: *El retrato de Dorian Gray*, Barcelona, Planeta, 1997).
- ZELDIN, T., *Storia intima dell'umanità*, Roma, Donzelli, 1999 (trad. cast.: *Historia íntima de la humanidad*, Madrid, Alianza, 1996).

Más información

Ficha del libro

Emanuela Muriana, psicóloga y psicoterapeuta, se especializó en el Centro di Terapia Strategica de Arezzo, dirigido por Giorgio Nardone, y en el Mental Research Institute de Palo Alto con Paul Watzlawick. Es investigadora y docente de la Scuola di Specializzazione in Terapia Breve Strategica y profesora en la facultad de Medicina de la Universidad de Siena. Imparte además másteres clínicos en Italia y en el extranjero. Es responsable del estudio afiliado de Terapia Strategica de Florencia, donde desarrolla una actividad clínica y de asesoría. Es coautora de *Las caras de la depresión*.

Tiziana Verbitz, psicóloga y psicoterapeuta, especializada en el Centro di Terapia Strategica de Arezzo, dirigido por Giorgio Nardone, y en el Mental Research Institute de Palo Alto bajo la supervisión de Paul Watzlawick. Es investigadora y docente de la Scuola di Specializzazione in Terapia Breve Strategica de Arezzo, imparte másteres clínicos en Italia y en el extranjero. Desarrolla su actividad como psicoterapeuta en Udine y Trieste. Es coautora de *Las prisiones de la comida* y *Las caras de la depresión*.

Otros títulos de la Colección Terapia Breve:

Mark Beyebach

[24 ideas para una psicoterapia breve](#) (ebook)

[200 tareas en Terapia Breve](#) (ebook)

Giorgio Nardone

[Miedo, pánico, fobias](#) (ebook)

[Psicosoluciones](#) (ebook)

[No hay noche que no vea el día](#) (ebook)

[Corrígeme si me equivoco](#) (ebooks)

Giorgio Nardone / Elisa Balbi

[Surcar el mar sin que el cielo lo sepa](#) (ebook)

Giorgio Nardone / Emmanuela Giannotti / Rita Rocchi

[Modelos de familia](#) (ebook)

Guy Ausloos

[Las capacidades de la familia](#)

Roberta Milanese / Federica Cagnoni
[*Cambiar el pasado*](#) (ebook)

Soledad Ampudia
[*Con la mejor intención*](#) (ebook)

**VIKTOR EL HOMBRE
FRANKL EN BUSCA
DE SENTIDO**



Herder

El hombre en busca de sentido

Frankl, Viktor

9788425432033

168 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

* Nueva traducción*

El hombre en busca de sentido es el estremecedor relato en el que Viktor Frankl nos narra su experiencia en los campos de concentración.

Durante todos esos años de sufrimiento, sintió en su propio ser lo que significaba una existencia desnuda, absolutamente desprovista de todo, salvo de la existencia misma. Él, que todo lo había perdido, que padeció hambre, frío y brutalidades, que tantas veces estuvo a punto de ser ejecutado, pudo reconocer que, pese a todo, la vida es digna de ser vivida y que la libertad interior y la dignidad humana son indestructibles. En su condición de psiquiatra y prisionero, Frankl reflexiona con palabras de sorprendente esperanza sobre la capacidad humana de trascender las dificultades y descubrir una verdad profunda que nos orienta y da sentido a nuestras vidas.

La logoterapia, método psicoterapéutico creado por el propio Frankl, se centra precisamente en el sentido de la existencia y en la búsqueda de ese sentido por parte del hombre, que asume la responsabilidad ante sí mismo, ante los demás y ante la vida. ¿Qué espera la vida de nosotros?

El hombre en busca de sentido es mucho más que el testimonio de un psiquiatra sobre los hechos y los acontecimientos vividos en un campo de concentración, es una lección existencial. Traducido a medio centenar de idiomas, se han vendido millones de ejemplares en todo el mundo. Según la Library of Congress de Washington, es uno de los diez libros de mayor influencia en Estados Unidos.

[Cómpralo y empieza a leer](#)



Jean Grondin

La filosofía de la religión



Herder

La filosofía de la religión

Grondin, Jean

9788425433511

168 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

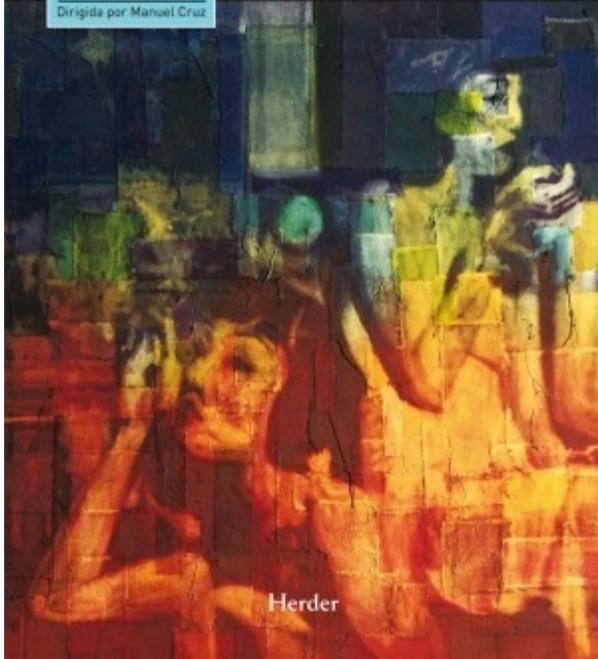
¿Para qué vivimos? La filosofía nace precisamente de este enigma y no ignora que la religión intenta darle respuesta. La tarea de la filosofía de la religión es meditar sobre el sentido de esta respuesta y el lugar que puede ocupar en la existencia humana, individual o colectiva.

La filosofía de la religión se configura así como una reflexión sobre la esencia olvidada de la religión y de sus razones, y hasta de sus sinrazones. ¿A qué se debe, en efecto, esa fuerza de lo religioso que la actualidad, lejos de desmentir, confirma?

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Byung-Chul Han
La sociedad del cansancio

PENSAMIENTO HERDER
Dirigida por Manuel Cruz



Herder

La sociedad del cansancio

Han, Byung-Chul

9788425429101

80 Páginas

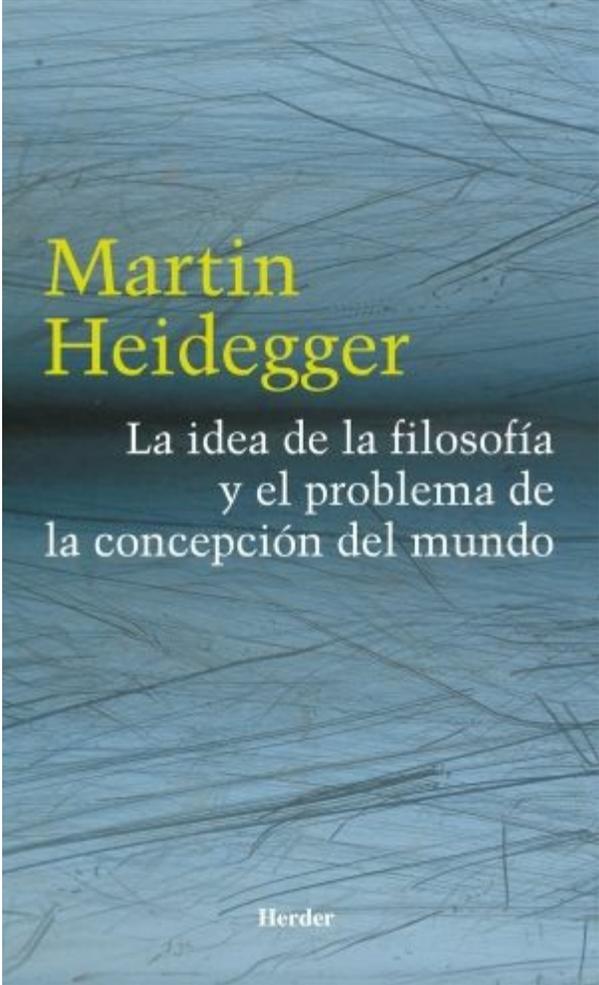
[Cómpralo y empieza a leer](#)

Byung-Chul Han, una de las voces filosóficas más innovadoras que ha surgido en Alemania recientemente, afirma en este inesperado best seller, cuya primera tirada se agotó en unas semanas, que la sociedad occidental está sufriendo un silencioso cambio de paradigma: el exceso de positividad está conduciendo a una sociedad del cansancio. Así como la sociedad disciplinaria foucaultiana producía criminales y locos, la sociedad que ha acuñado el eslogan Yes We Can produce individuos agotados, fracasados y depresivos.

Según el autor, la resistencia solo es posible en relación con la coacción externa. La explotación a la que uno mismo se somete es mucho peor que la externa, ya que se ayuda del sentimiento de libertad. Esta forma de explotación resulta, asimismo, mucho más eficiente y productiva debido a que el individuo decide voluntariamente explotarse a sí mismo hasta la extenuación. Hoy en día carecemos de un tirano o de un rey al que oponernos diciendo No. En este sentido, obras como Indignaos, de Stéphane Hessel, no son de gran ayuda, ya que el propio sistema hace desaparecer aquello a lo que uno podría enfrentarse. Resulta muy difícil rebelarse cuando víctima y verdugo, explotador y explotado, son la misma persona.

Han señala que la filosofía debería relajarse y convertirse en un juego productivo, lo que daría lugar a resultados completamente nuevos, que los occidentales deberíamos abandonar conceptos como originalidad, genialidad y creación de la nada y buscar una mayor flexibilidad en el pensamiento: "todos nosotros deberíamos jugar más y trabajar menos, entonces produciríamos más".

[Cómpralo y empieza a leer](#)



Martin Heidegger

La idea de la filosofía
y el problema de
la concepción del mundo

Herder

La idea de la filosofía y el problema de la concepción del mundo

Heidegger, Martin

9788425429880

165 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

¿Cuál es la tarea de la filosofía?, se pregunta el joven Heidegger cuando todavía retumba el eco de los morteros de la I Guerra Mundial. ¿Qué novedades aporta en su diálogo con filósofos de la talla de Dilthey, Rickert, Natorp o Husserl? En otras palabras, ¿qué actitud adopta frente a la hermeneútica, al psicologismo, al neokantismo o a la fenomenología? He ahí algunas de las cuestiones fundamentales que se plantean en estas primeras lecciones de Heidegger, mientras éste inicia su prometedora carrera académica en la Universidad de Friburgo (1919- 1923) como asistente de Husserl.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

JESPER JUUL



Decir no, por amor

Padres que hablan claro:
niños seguros de sí mismos

Herder

Decir no, por amor

Juul, Jesper

9788425428845

88 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

El presente texto nace del profundo respeto hacia una generación de padres que trata de desarrollar su rol paterno de dentro hacia fuera, partiendo de sus propios pensamientos, sentimientos y valores, porque ya no hay ningún consenso cultural y objetivamente fundado al que recurrir; una generación que al mismo tiempo ha de crear una relación paritaria de pareja que tenga en cuenta tanto las necesidades de cada uno como las exigencias de la vida en común.

Jesper Juul nos muestra que, en beneficio de todos, debemos definirnos y delimitarnos a nosotros mismos, y nos indica cómo hacerlo sin ofender o herir a los demás, ya que debemos aprender a hacer todo esto con tranquilidad, sabiendo que así ofrecemos a nuestros hijos modelos válidos de comportamiento. La obra no trata de la necesidad de imponer límites a los hijos, sino que se propone explicar cuán importante es poder decir no, porque debemos decirnos sí a nosotros mismos.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Índice

Portada	2
Créditos	3
Dedicatoria	4
Índice	5
Capítulo 1 «Mal de amores»	7
Capítulo 2 La certeza del amor verdadero: el más sublime de los autoengaños	15
Agata	21
Fabio	26
Rosa	32
Capítulo 3 Intentar en vano resolver los problemas. Las Soluciones Intentadas	35
Alessandro	41
Antonia	46
Capítulo 4 «¡Las cosas no son como creía!» Cuando el autoengaño se tambalea	49
Federica	55
Flora	60
Marina	65
Capítulo 5 «¡Nunca lo habría esperado!» Ruptura y rigidez del autoengaño	70
La ruptura del autoengaño	73
Paola	77
Luca	82
Angelo	86
El endurecimiento del autoengaño	91
Riccardo	95
Sandra	99
Luisa	104
Giulia	108
Capítulo 6 El autoengaño. Ilusión, convicción y desilusión	114

Y para acabar...	121
El que se rinde...	124
El que renuncia...	125
El que resiste...	127
... El que lucha	129
Bibliografía	131
Más información	137