

Ginette Paris

Roto

EL DESAMOR COMO UN FENÓMENO
EMOCIONAL Y BIOLÓGICO



taurus

GINETTE PARIS

ROTO

EL DESAMOR COMO FENÓMENO
EMOCIONAL Y BIOLÓGICO

Traducción de
Gustavo Beck Urriolagoitia

TAURUS

PENSAMIENTO

COMENTARIOS SOBRE *LA VIDA INTERIOR*, DE GINETTE PARIS

“Dar vuelta a las páginas de este apasionante libro es también dar vuelta a la página para recibir a un nuevo siglo en la psicología. Emotivamente personal, inmediatamente útil, sorprendentemente original y bellamente profundo. ¡Vaya logro!”

James Hillman, autor de *Re-Visioning Psychology* y *The Soul's Code*

“Una vez más, Ginette Paris demuestra que es simplemente la autora más original y elocuente en la psicología profunda de nuestros días.”

Michael Vannoy Adams, autor de *The Mythological Unconscious* y *The Fantasy Principle*

“Una crítica y un análisis extremadamente inteligentes del campo de la psicología profunda hoy, tanto dentro como fuera de la academia. [...] Lleno de brillantes y frecuentemente poéticos trozos de sabiduría y reflexión, que simultáneamente sobresaltan y satisfacen al lector que busca visiones nuevas u originales para imaginar la realidad psicológica.”

Jan Bauer, autor de *Women and Alcoholism* y *Impossible Love*

“El brillante libro del futuro para todos aquellos involucrados en la psicología profunda y su transformación creativa de las ciencias y las artes. Este asombroso logro de Ginette Paris es una lectura esencial para el siglo XXI. Nos ha enriquecido a todos.”

Susan Rowland, autora de *Jung: a Feminist Revision* y *C.G. Jung in the Humanities: Taking the Soul's Path*

“Cada cierto tiempo, llega a nuestras manos uno de esos raros libros tan satisfactorios que resulta difícil escribir sobre él sin derramar superlativos en cada oración. Éste es uno de esos libros. [...] La autora nos habla con pasión controlada y con un ingenio seco y chispeante. [...] Paris es una de las observadoras y críticas más concisas y articuladas, tanto de la cultura como de la psicología; es también una de las pocas que ofrece una visión correctiva y más amplia: se nos invita a mirar hacia otras disciplinas para entender la nuestra.”

Lynn Cowan, autora de *Tracking the White Rabbit: A Subversive View of Modern Culture* y *Masochism: A Jungian View*

“El texto de Paris remueve las profundidades del alma incluso antes de haber tocado la superficie de la mente. [...] Ella ha deseducado a la psicología profunda y, en su tarea de liberarnos de la jerga psicológica, ha traído a las teorías de la psicología profunda de vuelta al hogar del que provenían. Éste es un logro poco común para un texto psicológico. Su libro es un ejercicio de retorno al hogar.”

Robert. D. Romanyshyn, autor de *The Soul in Grief: Love, Death and Transformation* y *The Wounded Researcher: Research with Soul in Mind*

“Un libro fascinante con muchos niveles de significado. La elegancia de su estilo nos da una probada de los asombrosos misterios de la vida y de la forma en que los modelos actuales de psicoterapia (médico, financiero, redentor) trabajan en contra de esta habilidad para encontrar un significado más profundo en la vida. [Su escritura] tiene el poder de motivarnos a participar en el *amor fati*, el amor al propio destino, a soportar el absurdo, a lidiar con lo insopportable, a perder nuestra inocencia y a aceptar la totalidad de nuestra historia conforme ésta se desdobra. Una mirada brillante que engrandece nuestra conciencia.”

Maureen Murdock, autora de *The Heroine's Journey (Ser mujer. Un viaje heroico)* y *Father's Daughters*

AGRADECIMIENTOS

Estoy eternamente agradecida con los amigos, colegas y familiares que aportaron sus útiles comentarios a este libro: Linda Carter, Chris Clogston, Zenon-Gilles Maheu, Jan Marlan, Maureen Murdock, Lori Pye, Dennis Slattery.

También quiero agradecer a aquellos amigos, estudiantes y pacientes que me contaron sus historias, las cuales me permitieron escribir las viñetas que aparecen a lo largo del libro. No puedo decir sus nombres, pero reconocerán nuestra escritura a cuatro manos.

Where is the lover I knew? Ah! He has ridden off! Oh! Who will love me? Ah! The woods are burgeoning all over, I am pining for my lover. The woods are turning green all over, why is my lover away so long? Ah! He has ridden off, Oh woe, who will love me? Ah!

CARMINA BURANA, canción del siglo XII[1]

The lights in the harbor don't shine for me. I'm like a lost ship adrift on the sea. The sea of heartbreak. Lost love and loveliness. Memories of your caresses so divine, how I wish you were mine again my dear. I am on this sea of tears. Sea of heartbreak Oh, how did I lose you? Oh, where did I fail? Why did you leave me?

“Sea of Heartbreak”, canción escrita en el siglo XX[2]

INTRODUCCIÓN

L'imagination, la pensée, peuvent être des machines admirables en soi, mais elles peuvent être inertes.

La souffrance alors les met en marche.^[*]
MARCEL PROUST^[3]

Dicho de forma simple, la intervención de los factores sociales en la regulación de la expresión de los genes hace que todas las funciones del cuerpo, incluidas todas las funciones del cerebro, sean susceptibles a influjos sociales. Dichos influjos serán incorporados biológicamente a las expresiones alteradas de genes específicos en células nerviosas específicas de regiones cerebrales específicas. Estas alteraciones por influjos sociales se transmiten culturalmente. No son parte de los espermatozoides y los óvulos, por lo que no se transmiten genéticamente.

E. KANDEL, 1998

La vida es muy dolorosa, y probablemente el único dolor que puede evitarse es el dolor proveniente de un corazón cautivo.

Cualquier cosa que nos ocurra, incluso la herida más terrible, puede servirnos de algo. Un corazón roto es un gran maestro: puede enseñarnos no sólo la manera de evitar las muy serias consecuencias médicas derivadas de las pérdidas del amor, sino también forzarnos a reconocer los aspectos más profundos y oscuros del amor humano —una lección muy valiosa si queremos conservar nuestra capacidad de amar—. Cuando algo dentro de nosotros genera oscuridad, en ocasiones irradia también una sombría serenidad parecida a la del cielo nocturno. Aquello que trae consigo la oscuridad, ofrece también una posibilidad de sabiduría, siempre y cuando hagamos el trabajo que se nos requiere.

El dolor psíquico del duelo y de un corazón roto es insoportable, y presenta toda la evidencia neurobiológica de un estrés similar al sufrido por quienes son sometidos a tortura. Pareciera haber una sola manera de terminar con la agonía y contener el daño somático: los neurocientíficos lo llaman un salto evolutivo, mientras que los psicólogos lo llaman un incremento en el nivel de conciencia. Cabe entonces preguntarse: ¿qué es aquello de lo que debemos hacernos conscientes? La respuesta es simple: debemos encarar aquel irracional pero muy real miedo que equipara el abandono de la pareja con la muerte. No importa si a lo que le tememos es a la muerte psíquica o a la muerte física, pues el cerebro realmente no hace una diferencia entre ambas: psique y soma están tan íntimamente conectados que el entumecimiento psíquico desemboca inevitablemente en síntomas físicos si nos resulta imposible encontrar el camino de vuelta a la alegría. Hacerse consciente del miedo irracional (el sentimiento de “me muero si me dejas”) nos presenta un reto lógico, pues para deshacernos del miedo es necesario aprender a sobrevivir sin la pareja, ¡lo cual es precisamente lo que más terror nos ocasiona! Somos como un paciente que ha sido herido por una flecha pero tiene miedo de dejar que el doctor la retire: vivir con una flecha enterrada en nuestro pecho hace de la vida una tarea imposible.

Al proceso necesario para limitar el daño somático, la neurociencia lo llama *salto evolutivo*. Cuando sea que se presente un cambio radical y desafiante en el ambiente que conlleve un intenso esfuerzo de adaptación, podemos “saltar” (por utilizar la jerga neurocientífica), o sufrir una regresión y enfermarnos. Tal como los primeros humanos tuvieron que adaptarse a cambios en el clima y la dieta, los humanos de hoy en día deben adaptarse constantemente a cambios culturales, crisis económicas, y tormentas en su entorno psicológico; de cuando en cuando, si la crisis es severa, un grupo entero de personas *saltará* un peldaño en la escala evolutiva e inventará algo que le ayudará a sobrevivir. En nuestro entorno psíquico, un corazón roto califica como una perturbación mayor, y si elegimos hacer oídos sordos a esta oportunidad de evolucionar, sufriremos repetidos ataques bioquímicos que desgastarán la conexión entre cuerpo y psique. De ahí que combinar las palabras *salto* y *evolutivo* resulte en la expresión perfecta para definir el proceso curativo que constituye el atravesar un corazón roto. A pesar de que muchos quieran creerlo así, recuperarse de un corazón roto *no* consiste en una simple decisión de

“seguir adelante”; esto usualmente resulta en un bloqueo emocional —un corazón cerrado—. El *salto evolutivo*, paradójicamente, ocurre sólo si el corazón continúa con su dolorosa expansión y permanece abierto hasta aprender lecciones cruciales sobre el amor y las relaciones humanas.

No cosechar los frutos provenientes de un corazón roto, por devastadora que esta experiencia sea, es un terrible desperdicio. Sabemos que la fertilidad del cerebro yace en su capacidad para crear nuevos patrones y caminos neuronales, pero el cerebro sólo responde a situaciones amenazantes; si el cerebro no siente la amenaza, no se molestará en evolucionar. La evolución humana parece tener sentido común: si funciona, no lo arregles, pero si hay una amenaza, comienza a trabajar con prontitud y concentración. El abandono o la muerte de la pareja es una de las amenazas más intolerables para el corazón humano, y es interpretada por el cerebro como una situación que requiere una reorganización urgente de la actividad neuronal. El dolor, si lo toleramos y no actuamos a partir del miedo, nos forzará a salir de nuestro peligroso infierno psíquico.

Como alguien que atravesó y sobrevivió a ese desierto, deseo comunicarles, con sorpresa y satisfacción, el siguiente descubrimiento: cuando el corazón está preso, ¡la mente puede abrir una ventana! En mi propia experiencia de tener el corazón roto, sentí que no había mucha opción —la tortura era tan intolerable que *algo* tenía que pasar—. Durante mi proceso de duelo, cuando mi cuerpo ya no podía soportar los repetidos ataques bioquímicos, me sumergía en el estudio de la neuropsicología del corazón roto. Necesitaba entender aquel desastre que ocurría en mi cerebro, y que me generaba deficiencias cognitivas, depresión, angustia, ideación suicida e incontrolables accesos de ira. Este libro, así como la bibliografía que lo cierra, resume mi trayectoria emocional a través de la ciencia y la psicología del duelo. La neurociencia me mostró *cómo y por qué* mi dolorosa pérdida me estaba *forzando* a evolucionar; la perspectiva de la psicología profunda me proveyó de un *mapa* para encontrar la salida. No tenía muchas opciones: o encontraba algo interesante y valioso en la historia de mi corazón roto, o permanecería atascada en la misma canción de desamor, como un disco compacto repitiéndola una y otra vez. Temía terminar con el corazón cerrado —un destino que me hubiera robado el deseo de vivir.

Escribo desde tres puntos de vista distintos:

Primero, como profesora e investigadora en el campo de la psicología, he pasado la mayor parte de mi vida adulta estudiando los síntomas del amor perdido, el amor tortuoso, el amor sofocante, el amor condenatorio, el amor manipulador, el amor insuficiente, el amor traicionado, el amor compulsivo, el amor codependiente. He estudiado e impartido en clase las teorías que se presentan como los antídotos para el corazón envenenado. Este libro es una síntesis y un reporte desde el campo, en tiempos en que la psicología científica está fusionándose con la neurociencia. Esta unión me parece oportuna: la neurociencia está desmintiendo las afirmaciones seudocientíficas de muchos psicólogos ególatras, quienes sólo buscan vender los derechos de autor de su visión sobre la psique. Desconfío de aquellos que venden recetas para lograr relaciones sin conflicto y recuperaciones fáciles, como si un corazón roto pudiera arreglarse

fácilmente con unas cuantas admoniciones moralistas que nos exigen “seguir adelante” y “dejar de ser codependientes”. ¡Incluso prometen que nos recuperaremos en diez fáciles lecciones! La neurociencia invalida estas teorías que han abaratado las aproximaciones psicológicas auténticas, al mismo tiempo que valida algunas ideas cruciales de la *psicología profunda*, la rama de la psicología que históricamente se ha aliado con las humanidades. La *psicología profunda*, es decir, la psicología que toma en cuenta los aspectos inconscientes de nuestro cerebro (lo que la neurociencia llama *memoria implícita*), ofrece muchos sabores: psicoanálisis freudiano y posfreudiano, junguiano y posjunguiano, psicología analítica, psicología arquetípica, psicología existencial, psicología imaginal, psicología transpersonal, ecopsicología... el nombre no importa demasiado, lo que me interesa es la capacidad que la intuición psicológica tiene para ofrecer lo que la ciencia jamás podrá brindar: una iniciación en los aspectos más oscuros del amor y los males del amor.

Segundo, escribo como una terapeuta que *escucha* las historias de individuos valientes, que sufren la caída libre desde las cumbres del amor y se estrellan en el desierto de las relaciones de pareja, donde lo único que encuentran es duelo, dolor y pérdida. Como testigo de su desesperanza, admiro la valentía que se necesita para sobrevivir a un corazón roto. Por ser fundamentalmente liberador, el amor —su presencia y ausencia, calidad y cantidad, forma y esencia, sus efectos nutricios y tóxicos, su amargura y su dulzura— se encuentra en el núcleo de *toda* terapia. Sin embargo, el amor también se corrompe con facilidad. El amor contribuye al desarrollo cerebral, pero un corazón roto transforma a un adulto perfectamente funcional en alguien con muchas limitaciones cognitivas. El amor se sujet a nuestros rasgos neuróticos, los cuales comienzan a crecer como percebes en el casco de un barco. Para escribir este libro, entrevisté a pacientes, estudiantes, amigos y colegas, reuniendo sus historias de duelos y corazones rotos. En colaboración con ellos, escribí pequeñas viñetas para editar, pulir y condensar sus narraciones. Ofrecía un repertorio de metáforas (“*¿es como* esto, o *como aquello*?”), intentaba encontrar una formulación que evitara entrar en los detalles de sus rupturas, al tiempo que comunicara la esencia arquetípica de su tortura. Mi proyecto consistía en traducir la queja desarticulada de su corazón partido a una forma mínima de literatura, encontrando los símbolos e imágenes adecuados para su dolor. Este fue un tiempo de *formulación*, es decir, de búsqueda por las *formas* adecuadas, aquellas que incorporaran de mejor manera tanto sus experiencias emocionales como mis limitadas capacidades literarias. Una vez que alcanzábamos el punto en el que el paciente, amigo, estudiante o colega dijera: “Sí, eso es. Esto capta bien mi experiencia...”, yo presionaba el botón de “guardar” en el teclado. Pueden llamarlo “terapia literaria”, la idea básica de dichas viñetas es penetrar la profundidad de los sentimientos, con el fin de revelar el núcleo arquetípico que es común a todos los corazones rotos, aliviando de ese modo algo de la culpa asociada al fracaso amoroso.

Finalmente, escribo como una mujer que ha sufrido más de una vez la experiencia de un corazón roto. En mi juventud me sumergí en la cavernosa boca de esa bestia mítica que llamamos Amor, como una rana que salta y se atraviesa en el camino de una

podadora. Mi corazón quedó hecho trizas, devorado y digerido por el otro, dándole energía para escupirme como hueso de dátil. Con esa experiencia aprendí la primera lección sobre la diferencia entre la dulzura del amor y la tragedia de no conocer su poder. Hoy por hoy, como una mujer que *casi* ha entrado a la vejez, después de haber perdido algo de mi inocencia y de haber pasado una vida como testigo de valientes que intentan burlar a la misma bestia, estoy convencida de que la persona que sufre la tortura de un corazón roto *puede* y *debe* recibir ayuda a través de cualquier medio posible: neurociencia y literatura, medicamentos y meditación, personas y películas, masajes y buen humor, amistad y terapia, reflexión profunda y psicología profunda. He experimentado el insoportable dolor de un corazón roto, por lo cual no me sorprende que alguien en dicha situación muestre la misma evidencia neurobiológica de un *shock* traumático. Sin embargo, ese mismo dolor me ofreció también una extraordinaria oportunidad para iniciarme en los niveles más profundos de la realidad del amor.

Pero hay buenas noticias: si amas, tu corazón *deberá* romperse y *se romperá* en algún momento de tu vida. De lo contrario, tu amor permanecerá inocente como el de un niño.

No presumas de que jamás te han roto el corazón; ¡eso podría indicar que no tienes un corazón para romper!

1. EL CEREBRO Y EL CORAZÓN: ENSEÑANZAS MUTUAS

Durante los últimos cien años ha habido una desafortunada división entre los temas discutidos por la neuropsicología y la realidad viva de la mente. Esto alguna vez impulsó al neurólogo Oliver Sacks a escribir que “la neuropsicología es admirable, ¡pero deja fuera a la psique!” Felizmente, hoy esa situación ha cambiado.

MARK SOLMS^[4]

La primera realidad neurológica que descubrí es muy simple: se requiere un gran esfuerzo adaptativo para vivir sin la pareja —como si se fuera una persona diestra a quien le amputaron la mano derecha y ahora tuviera que hacer todo con la mano izquierda—: el cerebro entero debe reconfigurar sus conexiones. Lo mismo sucede cuando nos sepáramos de una pareja, nuestro cerebro *literalmente* tiene que reconfigurar sus conexiones. Mientras éste realiza esta actualización, podemos considerarnos discapacitados: física, emocional y cognitivamente. Nuestro cerebro necesita el tiempo y las condiciones adecuadas para hacer su trabajo; así que hay que ser pacientes y compasivos con nosotros mismos, al igual que lo seríamos con alguien que está en rehabilitación después de un derrame cerebral. Los capítulos tres y cuatro resumen las explicaciones neurocientíficas de esta discapacidad temporal; dichos capítulos pueden ignorarse si ya hay un entendimiento de por qué ocurre (o no) la neurogénesis.

La segunda realidad de la neurociencia que resultó verdaderamente útil para mí fue la afirmación de que la memoria de una experiencia traumática (como la pérdida de la pareja) no puede ser borrada de los pliegues de nuestro cerebro. En otras palabras, intentar *olvidar* la relación, su belleza o el dolor de haberla perdido, no funciona. A nivel cerebral, sólo es posible *añadir nuevas aptitudes* al repertorio de respuestas, y estas nuevas respuestas, con el tiempo, tomarán el lugar de las anteriores.

La tercera realidad neurocientífica que encontré es una que ya conocía de mi entrenamiento como psicóloga: puesto que el amor es el lazo más profundo entre los seres humanos, podemos decir también que su ruptura es la experiencia más devastadora que puede atravesar un corazón humano. Esto es válido para *cualquier* conexión íntima, ya sea la relación de dos amantes o la de padres e hijos. A los padres se les puede romper el corazón por sus hijos, y a los hijos se les puede romper también si sufren indiferencia o abuso por parte de los padres. Muchos se marchitan y mueren como resultado de una primera experiencia amorosa que terminó en rechazo, pérdida, traición o abandono; de ahí en adelante se niegan la posibilidad de entrar en las aguas primordiales del amor. Lo que los mata no es la traición o la pérdida, sino el encierro emocional, el deterioro somático, las adicciones y el vivir con nuestras psiques aprisionadas en relaciones muertas o abusivas. Mi ruptura no fue por una relación abusiva, pero aun así sentí el peligro de no poder superarla jamás y terminar viviendo en un desierto sin amor.

Este libro combina algunos de los descubrimientos más importantes de la neurociencia con las reflexiones de la psicología con el fin de convencer a quienes han sufrido de un corazón roto de considerar su dolor un *impetu natural* y necesario: en otras palabras, de

que sus sentimientos de dolor contienen la energía requerida para impulsarlos más allá de su actual momento de devastación. No neguemos el dolor; en lugar de ello, sentémonos en silencio, sintámoslo, sufrámoslo, analicémoslo, interesémonos por él y estudiemos los muchos mapas psicológicos que pueden ayudarnos a salir de esta prisión del corazón. Nadie entra voluntariamente a este tipo de experiencia, y sin embargo, sucede. Es peligrosa y debe tomarse en serio.

Si la pérdida se debe a la muerte del ser amado, y no a una separación o a un divorcio, hay una ventaja paradójica: no nos atascaremos en estrategias y planes fallidos para recuperar al amor perdido. Sabemos, desde el inicio, que la pareja muerta no volverá jamás. Aun así, existe el peligro de estancarnos, pero en este caso se manifiesta a través de una fijación e idealización de la pareja que ha muerto. Por supuesto que no hay persona viva que pueda competir con tal imagen, lo cual deja a la persona en duelo con la frustración de vivir con un fantasma, atrapado en el pasado y tratando de convivir con alguien que ya no está ahí. No he conocido a una sola persona que haya encontrado ayuda en el superficial consejo de “seguir adelante”. Quienes tienen el corazón roto viven este consejo como una ofensa. En ese momento ya nada tiene sentido, de qué puede servir que alguien nos inste a *seguir adelante*? “¿Seguir? ¿Adónde? ¿Seguir? ¿Cómo? ¿Y por qué seguir?” El panorama emocional entero de la persona en duelo ha sido destruido. La depresión es un estado de absoluto estancamiento, es por definición la ausencia de movimiento; que nos pidan *seguir adelante* equivale a decirle a un deudo doliente que se alegre. Hay muchas teorías sobre el duelo que entienden la recuperación como un proceso con *etapas*: se supone que un ciclo de un año sanará al corazón —tal es el punto de vista del DSM IV (por sus siglas en inglés, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, en su cuarta edición; en español *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales*). Técnicamente, si se está deprimido durante 365 días después de la muerte de la pareja, una evaluación psiquiátrica aún puede considerarnos “normales”; pero si se rebasa ese límite (¿qué tal si llegamos a 366 días?) entonces hay un indicador de “duelo patológico”. Nuestro dolor, según el DSM IV, entra en la categoría clínica de un “trastorno de adaptación”.[5] No conozco a ningún psicoterapeuta competente que muestre tal rigidez en el diagnóstico, pues después de todo cada individuo tiene un ritmo particular en su duelo. Los investigadores del DSM han sugerido que se añada una nueva categoría a la siguiente edición del DSM: *Trastorno de duelo complicado*. Los criterios diagnósticos propuestos describen un duelo que se prolonga por más de catorce meses,

con una severidad que interfiere con el funcionamiento diario y con tres de los siguientes siete síntomas: 1) Recuerdos espontáneos o fantasías oportunistas relacionadas con la relación perdida. 2) Fuertes punzadas y accesos de emoción intensa relacionados con la relación perdida. 3) Añoranza o deseo angustiantes, de que la persona difunta estuviera presente. 4) Sentimientos de MUCHA soledad o vacío. 5) Alejamiento excesivo de personas, lugares o actividades que recuerdan al difunto. 6) Niveles inusuales de interrupción del sueño. 7) Pérdida de interés en el trabajo o en actividades sociales, de cuidado personal o recreativas, que llega a un grado de inadaptación.[6]

En pocas palabras, la psiquiatría esta describiendo, en términos clínicos, el *terrible*

sufrimiento que cualquier canción de desamor haya descrito desde que existen la poesía y la música; sin rodeos, lo que la psiquiatría está diciendo es: el sufrimiento del duelo puede durar por un periodo más corto o más largo, y si se prolonga demasiado, la vida pierde su atractivo.

El DSM puede ofrecer un buen diagnóstico que a su vez lleva a los medicamentos, pero la persona con el corazón roto necesita más que eso. Los medicamentos pueden ayudar con la ansiedad y el insomnio, pero no es sino hasta que adquirimos una identidad completamente nueva, una historia nueva, que podremos superar la pérdida. Una de las razones por las que disfrutamos leer novelas o ver películas, es que en ellas se nos presenta una trama en la que la *acción externa* (lo *cinético* del *cine*) tiene la capacidad de resolver el *conflicto interno*. Cuando un drama tiene un final positivo, la *acción externa* resuelve el *conflicto interno*. Si la acción no puede resolver el conflicto interno, calificamos a la película de una tragedia. El conflicto es éste: la persona a la que amamos es ahora la persona responsable de nuestro sufrimiento. ¡Nuestro Amado es nuestro verdugo! La recuperación consiste en encontrar la acción adecuada para resolver el conflicto interno; ésta es una tarea heroica, pues tener el corazón roto implica por definición experimentar impotencia —y eso es lo que un héroe hace: vence su impotencia—. El opuesto psicológico del heroísmo es la victimización, quiere decir que un corazón roto sin sanar nos convierte en una víctima de por vida. Perder a la pareja es en sí mismo triste; si además de eso nos convertimos en víctimas, nuestro drama se convierte en una tragedia.

DUELO, AFLICCIÓN, Y CORAZONES ROTOS: LA RECUPERACIÓN ES LA MISMA

Hay diferencias obvias entre el duelo por la pérdida de alguien que muere, lo cual no es una afrenta personal, y el duelo por la pérdida de alguien que *elige* dejarnos. El propósito de este libro no es estudiar las diferencias entre estos dos tipos de ruptura, sino ayudar tanto al abandonado como al deudo a comenzar el proceso de recuperación, que es similar para ambos. Usaré casi exclusivamente ejemplos en los que el abandono es resultado del rechazo de la pareja, pues ese tipo de insultos al ego son la mejor vía para revelar las proyecciones que ocurren en una relación amorosa, que son más que las que se presentan cuando la pareja muere. Hay algo trágico y definitivo sobre perder a la pareja ante la muerte, sin embargo, hay algo igualmente trágico y definitivo en el reconocimiento de que es imposible resucitar el amor de quien nos abandona. Una de las mejores fantasías que puede tener alguien que ha sido rechazado, traicionado y abandonado es que la pareja *murió*. Eso previene que permanezcamos atados al tipo equivocado de esperanza. Veremos después casos en los que las parejas vuelven a juntarse después de una ruptura, pero en todos los casos eso sólo fue posible después de una transformación radical de la relación que los llevó a la ruptura. Hay algo que tiene que morir antes de poder reconectarnos con quien nos ha abandonado, y es necesario atravesar un duelo por la relación que existió antes de la ruptura. Si la pareja acaba de dejarnos, podemos considerarnos como una viuda o un viudo, pues después de todo tendremos que seguir los mismos pasos hacia la recuperación. Del mismo modo, si somos una viuda o un viudo, podemos considerarnos como cualquier otra persona con el corazón roto; en ese caso también hay que elegir entre el estancamiento y la transformación, el heroísmo y la victimización. También hay un sentimiento de abandono, de traición y de ser completamente “dejado”. Es posible que la pareja no haya querido morir, pero lo hizo, y abandonó al otro en la devastación de la viudez; ahora se es parte del clan, como todos los demás individuos con corazones rotos. Se tienen los mismos retos, incluyendo el terrible golpe al ego. Ser abandonado por la pareja es una de las formas que puede adoptar la muerte, y la muerte de la pareja es una de las formas que puede adoptar el abandono. La causa del abandono es distinta, pero el golpe al corazón es similar, y el proceso de curación es el mismo. Yo utilizo indistintamente términos como corazón roto, pesar, aflicción, duelo, pérdida y abandono —todas describen las emociones experimentadas por la persona cuya pareja se fue o murió.

Las viudas y los viudos expresan con frecuencia cuánto se arrepienten de no haber apreciado más a su pareja mientras ésta estaba viva, confirmando la sabiduría popular: “No se sabe lo que se tiene hasta que se lo ve perdido”. Habiendo perdido al otro, lo negativo con frecuencia se olvida, y la memoria quiere retener sólo los momentos dorados. Es una manera bella y natural de preservar lo mejor y desechar lo peor. No obstante, este embellecimiento sólo es posible porque la relación ya no tiene existencia real. La idealización provoca una fijación de la libido en un objeto de amor inexistente. Ahora que el Amado está ausente, es fácil proyectar la perfección en la relación pasada,

como un huérfano que intenta imaginar a sus padres ausentes como reyes. Parte de nuestra victimización se origina en un sueño de perfección que nunca existió realmente. Cuando caemos en el sentimentalismo o romanticismo al recordar amores pasados, podemos alcanzar un nivel de irrealidad en el que lo que se revela no es la grandeza del amor, sino nuestras heridas narcisistas. Es como si dijéramos: “No me importa quién era realmente mi pareja, sólo me interesa recordar un objeto de amor perfecto, que satisfacía todas mis necesidades”. Cuando forzamos a la realidad a competir con el fantasma de una pareja perfecta, la vida pierde valor, pues dicha pareja jamás existió y jamás podrá existir, por la simple razón de que no hay relaciones perfectas. Las relaciones demasiado sentimentalizadas son un buen indicador de que nuestras raíces narcisistas necesitan podarse. Ser abandonado causa inevitablemente una herida narcisista, y la idealización es un mecanismo defensivo normal contra la desesperanza; sin embargo, es necesario ir más allá de nuestro ego herido. La pareja muerta puede haber sido un ser humano extraordinario, pero la nueva realidad es que ahora estamos absolutamente abandonados en lo que, en un principio, sentimos como un mundo hostil. Para asegurar la continuación de nuestra vida emocional, es esencial atravesar un proceso de *desapego* de la figura idealizada de la pareja ausente. Sólo podemos amar a otras personas una vez que hemos vivido apropiadamente el duelo por la pérdida anterior.

En algunos casos, el proceso psicológico del duelo ya ha sido completado en el momento de la separación. La muerte o el divorcio pueden ser la expresión final de un proceso de desapego prolongado y muchas veces inconsciente, particularmente cuando una enfermedad crónica o un matrimonio solitario nos han dado tiempo para adaptarnos a una realidad en la que la pareja está ausente. En esos casos, la transición a una nueva relación puede suceder muy rápidamente. Sin embargo, es bien sabido que moverse demasiado rápido, o demasiado *inconscientemente*, a un nuevo compromiso podría apuntar hacia la repetición del mismo patrón neurótico una y otra vez. Aquellos que se aferran a la creencia ingenua de que la siguiente pareja será por fin el Amante mágico, quien tendrá el poder de resolver todos los conflictos, tanto internos como externos, con frecuencia van en una vertiginosa sucesión de una pareja a la siguiente, repitiendo la misma forma de apego neurótico que lleva al fracaso. Es cierto que, después de sufrir la experiencia de un corazón roto, se añora tener una nueva pareja y, en ocasiones, una relación transicional (un clavo para sacar al otro clavo, un amigo con derechos) puede ayudar a la transición a largo plazo, pero sólo si uno está consciente de que la energía sigue atada a la relación previa, por lo menos hasta que el duelo haya terminado. Los psicólogos de todas las escuelas coinciden en que la incapacidad para examinar los afectos primitivos subyacentes en la experiencia del corazón roto puede resultar en el deterioro de la capacidad para amar. Un corazón roto sin sanar puede traer el destino más temido: el aislamiento en un mundo sin amor.

Las investigaciones médicas confirman que un corazón roto es una grave amenaza para la salud, que no se debe dejar que infecte el inconsciente. Bajo los varios síntomas de depresión y ansiedad, encontramos una pérdida que no ha sido elaborada, una pérdida que el paciente sigue recreando en todas sus relaciones adultas. De nuevo se trata de una

situación en la que uno encara la opción de saltar un peldaño en la escalera evolutiva o sufrir estancamiento, regresión y deterioro. Una persona con el corazón roto es como un refugiado, una persona sin lugar que tiene que encontrar orientación en un nuevo ambiente emocional. El reto es muy difícil y peligroso: aquellos que fallan, se marchitan, tanto psíquica como físicamente. Para sobrevivir, es necesario crear una identidad posterior al corazón roto. El mensaje de la neurociencia es claro: después del trauma de un corazón roto, podemos evolucionar o deteriorarnos; es la teoría de “ísalos o piérdelos”, la plasticidad neuronal, una especie de confirmación científica de que cuando nos encontramos en aguas profundas, o nadamos o nos hundimos. Este libro busca ser una lección de natación, tal vez con una o dos prácticas de clavados. En mis años de adolescente, recibí entrenamiento como instructora de natación y ganaba dinero dando clases privadas durante el verano. El primer estudiante que tuve —mi máximo reto— era un amigo de mis padres, un filósofo y maestro de lógica formal. Con sesenta años, aún tenía mucho miedo del agua, pero estaba listo para confiar en una joven de quince años, sólo porque tenía una insignia de Instructora de la Cruz Roja cosida en mi traje de baño. Comencé con las lecciones de inmersión, siguiendo los principios que había aprendido cuando adquirí mi valiosísima insignia. Él se resistió a sumergirse bajo el agua, y quería que yo le explicara la experiencia de estar bajo el agua: cómo se sentiría, si sería capaz de ver mientras estaba abajo, y cómo exactamente podría superar el terror de sumergirse. Antes de zambullirse, quería un entendimiento intelectual completo del proceso que impediría que se ahogara. Una vez que había agotado todo mi repertorio de metáforas para explicar el proceso, finalmente lo tome de los hombros y, uno... dos... tres... apriétese la nariz profesor... voy a sumergirlo. No tuvo otra opción más que seguir mis instrucciones. Cuando emergió del fondo, estaba absolutamente feliz, y la expresión en su cara era como la de un niño de cinco años descubriendo el placer de jugar en el agua. Había conquistado su miedo de toda la vida al agua. Eso es lo que el dolor hizo conmigo: me sumergió, excepto que en este caso no había salvavidas, ni instructor de natación —nada que me tranquilizara—. Después de casi ahogarme en lágrimas, emergí con el sentimiento de haber superado uno de mis terrores de toda la vida, y con una perspectiva distinta sobre el amor y las relaciones. Hoy, quiero compartir mi recuperación y sus descubrimientos.

No creo en los milagros, ni en las curas rápidas y fáciles, las fórmulas prefabricadas o las pláticas motivacionales que intentan convencernos de *seguir adelante*. Encontrar el camino de salida es una labor más compleja, pues implica un *proceso de aprendizaje*, un cambio en los circuitos cerebrales. El aprendizaje es un proceso que incluye tanto al intelecto como a las emociones, razón por la cual presento la evidencia científica, con el fin de involucrarnos *intelectualmente* en el entendimiento de las dimensiones fisiológicas de la pérdida amorosa. También he experimentado, de primera mano, la imperante necesidad de sumergirme en la riqueza de las artes y las humanidades, de relacionarme con mis emociones y mantener mi corazón abierto. Cuando se trata de sanar, las historias son tan importantes como las teorías. Daniel Siegel (2007, 2009, 2009), —acuñó el término *neurobiología interpersonal*, ha demostrado la importancia de las historias para

coordinar los hemisferios cerebrales derecho e izquierdo. Su trabajo respalda lo que la psicología junguiana ha sabido por mucho tiempo: que formular una nueva línea narrativa, leer, recitar y compartir las historias con otros, así como la narración de sueños, marca una diferencia en el proceso curativo. Este libro incluirá varias explicaciones neurocientíficas, pero también quiero añadir el sabor de la literatura y afianzar el proceso de recuperación en una narrativa tan rica como sea posible. Para hacer esto, el siguiente capítulo comienza con una narración: la historia de William. No es una historia clínica, en el sentido de que la historia de William *no* fue escrita desde afuera por un psicólogo observando al paciente; *no* fue escrita en el lenguaje clínico del *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales* (DSM); y *no* tiene la intención de ser evidencia puramente anecdótica. La función de todas las viñetas de este libro es la de *ilustrar e inspirar*, como lo tiene que hacer cualquier historia. No es necesario decir que cada historia de dolor es distinta, que cada persona reacciona con su propia personalidad, que la resolución a veces toma semanas y a veces años, que los corazones rotos tienen diferentes causas y diferentes desenlaces. Sin embargo, todos comparten el mismo núcleo arquetípico, pues todos los individuos con el corazón roto sufren el mismo tipo de tortura. Es este núcleo arquetípico el que quiero delinear al contar historias basadas en situaciones reales y escritas en colaboración con la persona que está sufriendo del corazón roto.

William es un hombre de cincuenta y dos años, un profesor de geografía de tiempo completo que está estudiando su segundo doctorado, en psicología. Lo conocí primero como mi estudiante en el programa doctoral del que soy profesora. Con el tiempo, nos hicimos amigos. Cruzar el desierto de los corazones rotos y salir psíquicamente vivo y físicamente sano requiere de valentía, y William resulta ser una persona emocionalmente valiente. Estuvo dispuesto a contribuir con su historia bajo el mismo acuerdo que establecí con todas las otras personas cuyas historias utilicé en este libro. Nuestro acuerdo fue que él hablaría sobre su dolor —durante muchas horas— y yo traduciría las emociones en una breve historia escrita. Haría varias versiones, hasta que ambos sintiéramos que las palabras expresaban su experiencia. Disfruté trabajar con él porque tenía la madurez suficiente para aceptar que el trámoso dios del amor gusta de burlarse de nuestros estándares de normalidad cuando se trata de seres humanos que son víctimas del amor. William no se avergüenza de haber perdido la cordura, ni de contarme sobre esta *locura de amor*. Su historia es una historia ordinaria, sobre una ruptura ordinaria, que le ocurrió a un individuo promedio, funcional y, en términos coloquiales, normal. En otras palabras, su historia es típica, aunque no: la palabra correcta es de nuevo *arquetípica*, pues más allá de cualquier idiosincrasia, su experiencia ejemplifica las profundas emociones experimentadas por cualquier persona con el corazón roto. Una historia arquetípica es una especie de melodía básica: pueden agregarse variaciones, puede mezclarse la música o modificarse el arreglo, pero la melodía permanece reconocible. Escuchar las primeras cuatro notas de la novena sinfonía de Beethoven en un teléfono celular es suficiente para identificar la pieza en toda su complejidad. La melodía de un corazón roto es similar: es una pieza musical universal que está fuera del

tiempo, en la que se pueden reconocer las emociones básicas, independientemente de las variaciones individuales.

William estuvo casado alguna vez, durante quince años —un matrimonio relativamente satisfactorio, pero no apasionado—. Su primer matrimonio terminó sin drama, con un acuerdo mutuo entre él y su esposa para compartir la responsabilidad sobre sus tres hijas adolescentes. William se enamoró entonces apasionadamente de Laura, quien era diez años más joven y no tenía hijos propios. Desde el inicio de la relación, William le dejó claro a Laura que ni estaba dispuesto ni era capaz de tener una segunda familia, pues después del nacimiento de sus tres hijas, había escogido la esterilización como método anticonceptivo. William también expresó, desde el principio, su postura sobre la institución tradicional del matrimonio y su aversión a la naturaleza contractual de la misma. Aunque valoraba la monogamia y la fidelidad, y a pesar de que estaba apoyando a Laura financieramente en momentos en que ella estaba desempleada, no quería legalizar su relación. Laura, en un inicio, parecía estar conforme con los valores de William; ella tampoco quería hijos, ni le daba demasiada importancia a los votos matrimoniales tradicionales. Sin embargo, pronto comenzó a resentir que no era el único foco de la atención y el amor de William; con frecuencia se angustiaba por la conexión tan cercana que William tenía con sus tres hijas, así como por sus viajes, sus estudios y por los muchos amigos que tenía William, entre los cuales estaba su ex esposa.

Comencé a tomar notas sobre la historia de William cuando él descubrió que Laura estaba teniendo un amorío. Al principio, la casual negación de su obvio pánico me recordó algo que un policía me dijo alguna vez: las víctimas de un accidente automovilístico, al estar en estado de shock, frecuentemente actúan con demasiada calma. Las mujeres típicamente se preocupan por encontrar su bolso, mientras los hombres preguntan sobre los daños a su auto. Sólo después se les ocurre que están heridos, y es entonces que comienzan a temblar y a asimilar la realidad de la situación. William, en la fase inicial de su corazón roto, mostró la misma reacción anodina que indica lo que en psicología conocemos como negación. Fiel a la definición de un *mecanismo de defensa*, la negación lo protegió durante un tiempo: hablaba sobre la traición de Laura como si hubiera sido sólo un bache en el camino, seguro de que podría arreglarlo siendo generoso y comprensivo con quien lo había traicionado.

Negación: ¡Esto no puede ser!

La primera vez en mi vida en la que creí en el destino fue cuando conocí a Laura. Aún pienso en Laura como mi alma gemela, y creo que estamos destinados a estar juntos. De ella recibí todo lo que vine a recibir en este mundo. Desde el principio, ella dijo que yo era el gran amor de su vida, que la nuestra era la relación con mayor profundidad emocional y sexual que había tenido jamás. Desde nuestros primeros momentos de intimidad, hace cuatro años, he sentido esa particular forma de satisfacción que le da al amor su gloriosa reputación.

Ayer supe, sin lugar a dudas, que Laura me estaba engañando con alguien que debió haber conocido durante su viaje de dos semanas por Europa. Ella y yo tenemos una conexión tan profunda, que yo sentí que algo andaba mal desde el momento en que la recogí en el aeropuerto. Estaba ansioso por volver a verla esa tarde, quería hacerle el amor. Aunque realizamos todos los movimientos de una relación sexual, ella no respondía al “nosotros”: estaba distante. Eso fue el viernes por la tarde. Todo el fin de semana fue extraño; Laura era amable pero hablaba poco, dulce de una forma fría y distante. El lunes, cuando se fue a trabajar, mi primer pensamiento fue que había conocido a alguien en ese viaje de negocios a Londres, después del cual se había tomado una semana libre para visitar París. No pude evitar cometer la indiscreción de abrir su computadora y leer sus correos electrónicos. Debió haber olvidado que yo conocía su contraseña, o tal vez simplemente no podía imaginarse lo revelador que era su repentino retraimiento sexual.

Los correos electrónicos me revelaron todo: mi rival era Jack, a quien conozco porque ambos entrenamos en el mismo gimnasio. Leí el correo que ella le envió anoche, mientras yo me bañaba, justo antes de que hicéramos el amor. También leí el que le envió esta mañana antes de irse al trabajo. Leí los que intercambiaron antes de irse al viaje, y vi las fotografías de su romance en Londres y en París, Laura escribe que ahora imagina, con Jack, “Una larga vida de amor, viajes, lealtad y ricas conversaciones”. Jack le escribe de vuelta que él está seguro de que Laura es la mujer que ha estado esperando toda su vida.

¿Cómo pueden ser tan ingenuos? ¿Certidumbre y promesas de amor eterno después de una breve escapada romántica? ¡Por favor! ¿Cómo puede Laura confundir un amorío con la profunda conexión de alma que tenemos nosotros? La traición de Laura me desconcierta, y su ingenuidad me desilusiona; ¿acaso no sabe que un amor de verano no está en el mismo nivel que un alma gemela? Puedo perdonar una aventura; no es algo placentero, pero los amoríos suceden. Por ahora, está actuando como una adolescente tonta, que se deja llevar por sus hormonas y un flechazo pasajero. Pero estoy convencido de que pasará. Creo que Laura está teniendo esta aventura para desquitarse conmigo: no le gusta la amistad que tengo con mi ex esposa, le provoca inseguridad. Desde nuestro divorcio, mi ex esposa y yo jamás hemos tenido ningún tipo de conexión sexual, pero aun así Laura resiente que hayamos permanecido amigos. Y sé que también resiente la atención que le doy a mis tres hijas adolescentes. A Laura le gustaría ser el centro de mi universo, y se siente poco importante cuando mis hijas están cerca.

Yo apoyé a Laura en periodos de desempleo y falta de recursos; he estado a su lado, probando mi amor con actos de amor y no sólo con palabras. ¿Y ahora cae por las dulces promesas de Jack? Quisiera sacudirla para que despierte de sus ilusiones de niña. Yo conozco a Jack. Es un buen tipo, pero él también tiene historia. Jack tiene un hijo de tres años. Por ahora, el bebé es sólo una criaturilla dulce, y Laura escribe sobre este bebé como si fuera una linda mascota. No tiene idea cómo un adorable bebé se convierte en un adolescente insopportable, como es el caso con mis hijas.

Laura está tan entusiasmada con Jack que ni siquiera acepta discutir la posibilidad de que su aventura sea un delirio dulce. No puedo creer que Laura crea las promesas de Jack sobre una vida de amor tierno y grandes conversaciones, como si una luna de miel pudiera durar por siempre. No puedo reconocer a Laura en esa mujer ingenua, pero puedo confiar en que despertará de su delirio. Sé que cuando alguien está encaprichado por un amor no escuchará la voz de la razón. Pero soy paciente. Ella se dará cuenta de que mi amor es más auténtico que el de Jack. Ahora está demasiado envuelta por su burbuja rosa como para tener una conversación significativa conmigo.

Y mientras todo esto pasa, mi diálogo interno no para. Estoy teniendo una discusión unilateral y silenciosa con ella y con el mundo entero. “Laura, Laura, ¿no ves que tú y yo nos pertenecemos el uno al otro por toda la eternidad? ¿No ves que yo merezco tu amor más de lo que Jack lo podrá merecer jamás?”

Cuando uno de los miembros de la pareja tiene una aventura, el que está afuera —el depredador, en este caso Jack— parece ofrecer exactamente lo que falta. Aunque Laura ama a William, resiente muchas cosas: sus tres hijas, su amistad con su ex esposa, su ocupada vida social, sus numerosos amigos; todo aquello que amenaza el sentimiento de seguridad y apego de Laura. En contraste, Jack la hace sentir que ella es la *única*, el centro de su universo. El hijo de Jack posee poca realidad para Laura, pues pasa la mayor parte del tiempo con su madre.

En las semanas siguientes, Laura se mantiene tan ocupada que los intentos de William por reconnectar no pueden traspasar su barrera de los negocios. Ella no termina con William, pero tampoco discute con él su futuro. Culpa a su calendario laboral y a la crisis en la familia (su madre está enferma, su hermana se está divorciando, su hermano perdió el trabajo). Si Laura mantiene a William enganchado, no es por malicia o manipulación, sino porque tanto quien traiciona como quien es traicionado pueden estar en negación. William no quiere considerar la posibilidad de que la relación haya terminado, mientras Laura no enfrenta el hecho de que ella está destruyendo la relación más profunda de su vida, como ella misma le decía a William.

La siguiente fase para William es lo que un psicólogo clínico describiría como un *episodio maníaco*, otra reacción típica al *shock* inicial de un corazón roto.

Obsesión por correo electrónico

Laura se mudó y ya no vive en mi casa; rentó su propio departamento para “poner en orden sus sentimientos”. Yo sé que eso es porque quiere estar con Jack. Reviso mis correos electrónicos obsesivamente, siento mucha añoranza, me siento necesitado, triste, deprimido —tengo la esperanza de que al poner en orden sus sentimientos me escriba un dulce correo de arrepentimiento—: “Jack fue un gran error, es a ti a quien amo, volveré a casa”. No puedo ni siquiera ir al supermercado sin pensar que puedo perderme su llamada o su visita.

Cuando estamos juntos, Laura está distante, físicamente impermeable a mis gestos de afecto. Tengo miedo de que Laura escoja a Jack y no a mí, y eso me provoca pánico. Cada vez que entro en pánico, le envío un nuevo correo electrónico. Todos los días paso horas construyendo largas y elocuentes súplicas, y Laura responde con mensajes cortos y falsamente dulces como: “Gracias por tu hermoso correo; estoy procesando mucho en este momento, por favor dame tiempo y espacio. Espero que estés cuidando mucho tu valioso ser”. Sus palabras dulces me dan esperanzas, y entonces escribo mensajes más largos y afectuosos. Algunas veces pasan dos o tres días antes de que ella conteste con un mensaje breve y desapegado: “¡Yo también te amo! Estoy ocupada en este momento, no puedo responder como se debe, pero te veo la semana próxima”. Cancela nuestras citas una de cada dos veces, siempre por una buena razón. Estoy enganchado en nuestra conexión por correo electrónico, como si fuera un cordón umbilical que me sujetara a la vida. Es una tortura.

William no puede soltar la esperanza, una esperanza que es su peor enemiga. La esperanza lo hace vivir en el futuro, pero el desapego sólo puede acontecer en el presente.^[7] La esperanza hace que William piense en estrategias obsesivamente, disparando un correo tras otro —un típico comportamiento maníaco—. Las consecuencias psicosomáticas de tal manía comienzan a acumularse. El cuerpo siempre carga lo que la psique se niega a reconocer, y William pronto comienza a mostrar síntomas de arritmia cardiaca (irregularidad en los latidos del corazón). Se siente atrapado en un laberinto, símbolo universal de la desorientación emocional causada por el dolor. En un laberinto, todos los caminos llevan a un callejón sin salida. El callejón sin salida de William es una creencia: que el regreso de la pareja es la única salida de su sufrimiento. Si nos aferramos a la esperanza, sintiéndonos como en un laberinto, obsesionados con crear estrategias como una rata en el laberinto, eso indica que seguimos en *shock* —y podría verse así—:

La rata en el laberinto

Llevo dos meses sintiéndome como una rata en un laberinto, intentando sin éxito cualquier truco para poder conseguir algo de comida. Laura insiste en que me ama, aunque admite que también se siente muy atraída por Jack. Por lo menos es honesta y no niega que ve a Jack.

Yo le insisto que la infidelidad y las aventuras son cosas que pasan, y que no necesariamente implican el fin de la relación. Le pregunto constantemente: ¿tienes la motivación, el deseo, la fuerza, para continuar este difícil viaje CONMIGO? ¿O vas a escoger un camino distinto, una vida con Jack? Ella no puede responder, su postura es ambivalente. Le ruego que regrese a casa porque aún tengo la confianza de que juntos, gracias a nuestra profunda conexión, podríamos navegar a través de este oscuro mar. Pierdo las esperanzas cuando siento que ha abordado el barco de Jack.

No quiero que me proteja de la verdad diciéndome mentiras piadosas, como cuando dice que está ocupada con el trabajo, y yo sé que está ocupada con Jack. Lo que más necesito es la verdad, no otra capa de mentiras dulces. Laura es dulce, pero poco valiente cuando se trata de decir las cosas como son. Su hermetismo y su distancia me volvían loco.

Pasamos el último fin de semana juntos, en mi casa, porque le rogué que viniera. Aceptó probablemente porque era el fin de semana del mes que Jack pasaba con su hijo. Ella pasó la mayor parte de nuestro sábado hablando por teléfono con su madre y su hermana, luego lavó su auto (al que trata con más ternura de la que me da a mí), después cepilló a su gato (que la sigue a donde quiera que va), después fue al veterinario con su gato porque tenía una infección en el ojo. Cuando finalmente estábamos en la cama el sábado en la noche, ella alegó estar exhausta y se quedó dormida en el minuto en que su cabeza tocó la almohada. Laura es corredora, y el domingo en la mañana, inmediatamente después del café, fue a correr unos seis kilómetros. Mientras mi corazón sangra y se hunde, ella corre, duerme, habla por teléfono, escribe correos, cuida a su gato, su auto y su condición física. ¿Por qué la sigo queriendo? En días como éste, encuentro que tenemos muy poco en común. ¿Cuál es el misterio de mi apego con ella? Laura dice que está siendo fiel a su alma al explorar la atracción por Jack; que debe seguir su instinto, y su instinto le dice que ponga pausa al increíblemente fuerte lazo sexual que solía unirnos en cuerpo y alma. ¿Cómo puedo contradecir a su instinto? ¿Qué es lo que no estoy entendiendo? Ella no parece darse cuenta de que está rompiendo mi corazón. Estoy en un duelo profundo por lo que solíamos tener, pero Laura no parece estar muy preocupada por ello. ¡Me tortura con su amabilidad asexuada! Soy diez años mayor que ella y que Jack. ¿Es por eso que soy más lento para desapegarme? ¿Estoy demasiado viejo para el amor? ¿Estoy acabado? Me pregunto cómo es que sintió que nuestro amor era el más grande de su vida y después... ¡puff! Se acabó, evaporado, y Jack es el nuevo Dios. ¿Se dará siquiera cuenta del grado de destrucción que resulta de cortar nuestra conexión sexual? ¿Qué tan inocente puede ser una mujer de cuarenta años? Estoy profundamente avergonzado de aferrarme a Laura, pues sospecho que estoy evitando mirar lo obvio: el amor de Laura ha emigrado. Siento levantamientos de revuelta y rebelión.

Después de correr otros cinco kilómetros la tarde del domingo, se bañó y nos sentamos en el patio para ver el atardecer. De nuevo éramos sólo Laura y yo, mirando la luz dorada en el jardín, tomando una copa de vino blanco, mi corazón listo para perdonar y olvidar el amorío con Jack —paz y alegría otra vez—. Estaba seguro de que estábamos reconectándonos y de que haríamos el amor esa noche; la pureza cristalina de nuestra conexión disiparía toda la niebla de su traición. Entonces sonó su teléfono y ella tomó la llamada; su vergüenza era tan obvia. Me dijo que una amiga suya necesitaba que fuera a verla. Era una mentira tan obvia que me dio vergüenza. Claro que Jack quería que fuera a su casa; su pequeño hijo ya estaba de vuelta con su madre, y él estaba listo para que Laura lo visitara. Mi angustia aumentó como una

fiebre repentina. Esta flecha me hirió en lo más profundo. Pasé la noche sudando, con mi corazón saltando en su jaula como un pequeño gato atrapado en una red.

A partir de ese momento entré en un estado de aturdimiento, lento para sentir, lento para pensar, saltando torpemente de una tarea a la siguiente, pero con un corazón que late demasiado rápido. Compro comida, la como, la digiero. Lavo los platos, trabajo, me acuesto en la cama, y elimino cualquier pensamiento o sentimiento. Estoy entrando progresivamente en una catatonia emocional. Todos los órganos de mi cuerpo están cansados, el sufrimiento más viejo que existe; supongo que se le puede llamar pulsión de muerte, o estar enfermo de amor, porque en verdad se siente como una enfermedad que drena mi energía.

Mi imaginación está atascada en la esperanza de recibir al menos una migaja de amor de Laura, la Niña Buena con el corazón sordomudo. Trato, como me aconsejan mis amigos, de “cuidarme”. Pero en este momento eso parece imposible. Sólo hay una persona en el mundo que puede cuidarme: Laura. Y ya no tengo acceso a ella.

¿Qué es el amor? Ya no lo sé. Estoy completamente confundido. Solía creer que el amor humano era la forma más elevada de espiritualidad, pero ahora eso se siente como una cruel mentira. He experimentado el amor como un gran espasmo de placer, una explosión de alegría, una intoxicación física y espiritual; y ahora el amor en mi corazón se siente como un tumor, un crecimiento canceroso, una fuerza que me mantiene atado. Si el amor no implica estar atado, ¿cómo puedo explicar que, después de seis meses de su frialdad, siga, contra cualquier pronóstico, esperando que Laura exprese deseo sexual por mí?

EL LADO OSCURO DEL AMOR

El lado oscuro del amor experimentado por William es parte de la naturaleza del sentimiento; todos somos agnósticos (es decir, ignorantes) cuando se trata de la misteriosa naturaleza del amor. ¿Cómo podría ser de otra manera? A lo largo de los tiempos, el amor ha tenido muchos símbolos, muchos de ellos opuestos: la cuna y el ataúd; una iniciación y una ceguera; una flor de loto floreciendo en el corazón y una flecha atravesándolo; una escuela del misterio y una tortura; una disciplina espiritual, un deporte, una forma de entretenimiento, un juego, una guerra, un tipo de higiene, un arrebato divino. Se ha dicho que el amor humano es puro y sucio, angélico y diabólico, divino y malévolos. Es descrito como la más intensa experiencia física, la experiencia *psicológica* fundamental y la experiencia más espiritual. Se percibe como una bendición y una maldición, un remedio y una enfermedad, un par de grilletes o un par de alas, una gloriosa aureola o una soga alrededor del cuello, una elevación del corazón o una terrible caída. William siente todos los símbolos contradictorios del amor, *los cuales constituyen la verdad del amor*. Su confusión es legítima, es lo que Jung llamó la tensión de los opuestos, que es lo que nos impulsa hacia la individuación. Conforme la tensión

aumenta, se incrementa también el pánico. Su estado psicosomático es ahora mucho peor que cuando descubrió la traición de Laura. Éste es el punto en que William está más loco de amor, como si la naturaleza lo estuviera empujando hacia un *salto evolutivo*.

Éste es un hombre que usualmente es enteramente funcional, una persona racional, un profesor de geografía que acababa de defender su segunda tesis doctoral, sobre psicología. No es un amante joven e ingenuo, ni un principiante, ni una persona psicológicamente codependiente. Antes de casarse con la madre de sus hijas, William había tenido relaciones con otras cuatro mujeres, con quienes había tenido fuertes conexiones eróticas que eventualmente se disiparon y se convirtieron en amistades. Después de su divorcio, siguió siendo un padre responsable para sus tres hijas, incluso tras haber iniciado la apasionada relación con Laura. Hasta su rompimiento con Laura, William siempre había sido el que terminaba las relaciones. La atracción erótica hacia Laura era la más intensa que había tenido, el calor de su pasión amplificaba todos sus miedos y necesidades inconscientes. Con la pérdida de esa conexión, William comenzó a mirar hacia dentro, en un proceso de introversión, si utilizamos el término junguiano. Con la ayuda de un terapeuta, comenzó a descubrir la amenaza inconsciente que lo hace tener tanto miedo de la distancia y ambivalencia de Laura. Descubrió una experiencia primitiva, preverbal, de haber sido desatendido por su madre, una mujer fría con mucha actividad social. Su antiguo terror sólo podía resurgir si una mujer mostraba frialdad hacia él, como lo hizo Laura, a diferencia de todas sus relaciones previas, en las que él había sido el “abandonador”. Cuando Laura tomó distancia, reactivó la dolorosa vulnerabilidad infantil de William, una situación que él había aprendido a evitar con todas las mujeres, excepto, claro está, con la primera: su madre. Estoy tentada a decir que la ambivalencia y distancia naturales en Laura fueron precisamente las que lo *atrajeron, con el fin de que, con el corazón roto, pudiera evolucionar más allá de este viejo temor*. La psique se orienta naturalmente hacia el pasado (mamá, papá, y los traumas del pasado...) pero también lo hace naturalmente hacia el futuro, [8] provocando lo que necesita pasar con tal de que pasemos al siguiente capítulo. El miedo inconsciente puede variar de persona a persona, sin embargo, la lección a aprenderse es la misma para todos: “Ya eres un adulto, y no eres tan vulnerable como cuando eras niño”. Pero esto no sólo aplica a William, Laura también está actuando desde su miedo primitivo. Laura le ha expresado repetidamente a William su miedo de no ser *suficiente*, como se había sentido en su familia de origen. Cuando tuvo la aventura con Jack, él parecía prometerle una devoción exclusiva, lo cual no podía ocurrir en la compleja red familiar, profesional y social de las relaciones de William, las cuales la hacían sentir que no era *la única*. Laura estaba lista para creer que la atención exclusiva de Jack podría liberarla de su miedo a no ser suficiente. A partir de ese momento, Laura y William entraron en un baile expresado muy bien por la música de Beethoven: la belleza del amor y el caos del miedo. Cualquier relación contiene una cierta medida de enredos inconscientes; deshacer los nudos es parte de la aventura de la vida. Tanto Laura como William están atrapados en *recuerdos implícitos, pre-verbales e inconscientes*, que hacen que se lastimen el uno al otro como dos animales en una jaula.

Durante los siguientes dos meses, William y Laura siguieron con este intenso baile emocional, en el que la atracción inconsciente por reunirse es tan fuerte como el miedo inconsciente a reunirse. Aún se ven de vez en cuando, se envían correos electrónicos y hablan por teléfono. A pesar de que William siempre pide aclarar la relación, Laura es incapaz de terminarla, manteniendo a William aferrado a la esperanza. Una mañana, llega a la casa de William correo certificado para Laura, y él trata de localizarla para decirle que vaya a recogerlo. Después de no recibir respuesta en cuatro días, comienza a preocuparse y una mañana llega sin anunciararse al departamento de Laura, con la intención de entregarle su correo antes de que ella se vaya a trabajar. El departamento de Laura es un pequeño estudio construido sobre una cochera doble en una enorme propiedad, y la escalera que lleva a la puerta de entrada permite ver la ventana de su habitación. William sube por la escalera, y las cortinas de la recámara no están cerradas por completo; asomándose por la ventana, ve a Jack dormido junto a Laura. Hay muchas maletas abiertas y cajas en el suelo de la habitación, lo cual indicaba que Jack se había mudado con Laura, algo que él no había anticipado. Laura escucha el sonido de los pasos de William subiendo la escalera, y lo ve mirando por la ventana. Viene a la puerta principal, sale al porche, y cierra la puerta detrás de ella, reaccionando con hostilidad a lo que ella percibe como una invasión. La situación, como le explicará después a William, le recuerda a su madre asediante y controladora. Su reacción hostil deja estupefacto a William, y termina por ser el punto de quiebre que ocurre en cualquier ruptura de corazón —el punto en el que nos desapegamos o terminamos muy enfermos.

Dejar ir o morir

Recordaré esa mañana toda mi vida; ella salió y se paró descalza en el porche, cubriendo la puerta como si yo tuviera la intención de forzar mi entrada. Era muy obvio que mi intención no era interrumpir, y su hostilidad me desconcertó. No me había informado que Jack se mudaría con ella, y él estaba ahí, mudándose, con todo y sus maletas. Yo temblaba desde la cabeza hasta los pies, sintiendo cómo me había mentido, una mentira por omisión, pero igual una mentira. El latido de mi corazón estaba fuera de control, perdí el aliento y mi boca estaba tan seca que apenas podía pronunciar palabra; me limitaba a estar ahí, silencioso y roto. Laura se mostró emocionalmente fría, cerrada, no se percató de que yo estaba por desmayarme. Dijo que mi presencia era una “invasión a su privacidad, una transgresión de límites psíquicos”. Ése era el lenguaje que había utilizado muchas veces para hablar de su madre hostigadora y su padre abusador. Es cierto que sus padres habían repetidamente “invadido su privacidad” y “transgredido sus límites psíquicos” de un modo que cualquiera hubiera calificado de abusivo. Pero yo había venido porque estaba preocupado por ella, y no sabía que Jack se había mudado a su departamento. Había tocado la puerta, no entré sin avisar. Esa persona fría y hostil que estaba parada

frente a mí no era la Laura que yo creía conocer, sino la adolescente rebelde, la niña que ella misma me había descrito tantas veces, enojada y obligada a defender su autonomía contra una madre controladora y un padre irresponsable y distante. Esa Laura no era mi igual, ni mi amiga, ni alguien que pudiera entender mi vulnerabilidad. Era una adolescente frágil y enojada, con miedo de haber sido sorprendida en el engaño, incapaz de ver que yo era alguien que estaba a punto de caer al suelo. Me pidió que “abandonara la propiedad inmediatamente”, pero yo no estaba en condiciones para conducir. Estaba sufriendo un ataque de pánico y mi corazón latía demasiado rápido. Le rogué que viniera a sentarse conmigo en mi auto, que estaba estacionado frente a su casa, mientras mi pulso regresaba a la normalidad. Jamás en mi vida he rogado a una mujer por su compasión como lo hice esa mañana. Como si tuviera cinco años de nuevo, implorando a mi madre que me atendiera porque tenía una fiebre de 40° y sentía que me moría. La frialdad en los ojos de Laura era justo como la frialdad en la cara de mi madre cuando yo interrumpía uno de sus eventos sociales por estar enfermo o necesitar algo para la escuela, o cuando tenía que pedirle algo, cualquier cosa... La completa falta de compasión de Laura por mi obvio sufrimiento físico me atravesó como una espada.

Ella accedió cortésmente a seguirme hasta mi auto, y se sentó conmigo como si no tuviera otra opción más que aplacar a un niño necesitado. Después de unos minutos volvió a decir que yo debía “respetar su privacidad” y “abandonar la propiedad”, ¡para que ella pudiera volver adentro y desayunar con Jack! Repitió una vez más que mi visita era un “ataque a su privacidad” y que ella no me debía ninguna explicación sobre su nuevo arreglo con Jack. Me fui. Tal vez en efecto había en mí una necesidad semiconsciente por revisar si Jack se había mudado con ella; de ser así, ¿no es legítimo querer descubrir una verdad que yo comenzaba a intuir? ¿No me había estado mintiendo en mi cara durante los últimos seis meses? Pero mi emoción más conflictiva no era la que resultaba de su completa falta de compasión, o de haber sido engañado; era una sensación física extraña. Sentí que me elegía para personificar el rol de sus padres intrusivos, y al mismo tiempo yo estaba regresando a mi propio sufrimiento infantil. Ella estaba reaccionando a sus padres, no al tembloroso, vulnerable y derrotado ex amante que estaba frente a ella. No estaba conmigo, ni en nuestra historia, ¡estaba reaccionando a su pasado! Yo me había convertido repentinamente en su madre controladora, quien controlaba cómo se vestía, qué amigos frecuentaba, por quién votaba, qué libros leía y qué lugares visitaba. Laura reaccionaba también a su padre egocéntrico e insensible, quien no la protegía de las intrusiones y el control de su madre. Yo no estaba ahí, no era yo, William, sino el padre y la madre que la habían herido. Lo mismo era cierto en mi caso: no estaba reaccionando a una mujer a quien había sorprendido mintiéndome, sino a mi propia madre ensimismada. Estaba reaccionando a un pasado que jamás había enfrentado.

Esa experiencia me marcó; creó un “antes” y un “después”. Antes de este episodio estaba seguro de que Laura y yo podríamos superar la crisis de la aventura con Jack. Después, ya no había un “nosotros”. Me dolía, pero ahora tenía claro de que mi dolor

era sólo mío, y de que mi dolor no era sólo por la traición de Laura. Me dolían mis propias heridas inconscientes, los conflictos sin saldar de mi pasado, mis expectativas inmaduras sobre el amor (eterno... perfecto... incondicional... reparador...). Comencé a desapegarme, la pareja que éramos Laura y yo había muerto por fin, y yo me convertí en un viudo como tantos otros que han perdido a su pareja.

Las relaciones son complicadas, y la infidelidad con frecuencia las destruye; pero, contrario al discurso moral imperante, no es necesariamente la naturaleza sexual de la traición lo que fractura la conexión. Es vital examinar qué es exactamente lo que rompe el corazón. La tendencia en muchas teorías psicológicas es enfatizar el aspecto sexual de la traición, lo cual perpetúa prejuicios en las teorías sobre relaciones de pareja. La experiencia traumática de William *no es exclusivamente* una reacción a la connotación sexual de ver a Laura en la cama con Jack; él ya sabía que Laura estaba teniendo una aventura con Jack. El verdadero punto de quiebre fue el *shock* que provocó una enorme revelación: el distanciamiento de Laura trajo a su conciencia su miedo de la distancia de su propia madre. Tanto Laura como William estaban reaccionando al pasado: ella a unos padres abusivos, y él a una madre fría e indiferente que no respondía a su sufrimiento. Él vio repentinamente cómo su pánico era la reactivación de una alarma inconsciente del pasado, como si su cerebro estuviera diciendo: “¡ALERTA! Aquí hay una mujer fría y desapegada a quien no le importas, igual que tu madre”. Éste es el clímax, un golpe contra los amarres sinápticos preverbales que contienen la mortífera amenaza del abandono para un niño dependiente.

Antes de entrar a la siguiente fase de la recuperación de William, tomemos una desviación a través del territorio de la neurociencia para entender esa sensación de alarma básica e inevitable que se presenta cuando estamos experimentando la pérdida de un amor. El siguiente capítulo resume, desde la perspectiva neurológica, qué es lo que hace al amor tan necesario y tan volátil, y por qué el rechazo de la pareja puede ocasionar que nos comportemos de un modo tan irracional. Es importante entender por qué tanto el duelo como un corazón roto pueden ocasionar quiebres psicóticos, conductas asesinas, ataques de pánico o dolores cardiacos similares a los de un infarto. Mientras más sepamos sobre qué es lo que causa que nuestro cerebro deje de funcionar apropiadamente, más fácil será buscar aquello que apoye nuestra recuperación. Necesitamos entender cómo las revelaciones *psicológicas* pueden modificar las redes neuronales que transmiten nuestros pensamientos y sentimientos, y cómo el hacernos más conscientes de nuestras emociones puede generar comportamientos más adaptativos. Para que las revelaciones psicológicas sucedan, es útil comenzar con un entendimiento *racional* (científico) de esa experiencia tan *irracional*: el amor. Veamos qué parte del cerebro reacciona en qué momento, así como por qué lo hace y cómo lo hace. Un entendimiento científico es útil antes de poder sumergirnos en las profundidades psicológicas, donde encontramos el sentido personal. Aunque es cierto que la resolución de un corazón roto requiere más que explicaciones científicas, y algo más que

medicamentos para controlar el pánico, sigue siendo de mucha ayuda comprender científicamente los síntomas de la ruptura de nuestro corazón. La recuperación consiste en una reconfiguración de los circuitos de los hemisferios cerebrales derecho e izquierdo. La neurociencia puede explicar por qué esto funciona así, y en qué lugar del cerebro está sucediendo. Lo que no puede hacer es propiciarlo por sí sola. Para que haya una reconstrucción de nuestra identidad, es necesario penetrar a niveles más profundos, y es aquí en donde la aproximación de la psicología profunda se torna necesaria. Pero antes de sondar la perspectiva psicológica, revisemos la perspectiva neurológica.

2. LOS TRES PERSONAJES EN EL DRAMA NEUROLÓGICO

As far as happiness is concerned, its main utility is to make unhappiness possible. We need to form loving and trusting relationships for their rupture to cause us the precious wrenching we call unhappiness. Without the experience of happiness or even the hope of it, unhappiness would not be so cruel, and as a consequence, would no bear fruits.

MARCEL PROUST[9]

La confianza y la posibilidad de la traición entran al mundo en el mismo momento... y la traición, como una posibilidad con la que se tiene que vivir permanentemente, pertenece a la confianza del mismo modo en que la duda pertenece a una fe viva.

JAMES HILLMAN[10]

Una de las primeras teorías sobre el cerebro que fue ampliamente difundida es la de Paul MacLean, quien en 1952 sugirió que el cerebro, como resultado de distintos estados evolutivos, está constituido realmente por tres cerebros: el cerebro reptiliano, el cerebro límbico (o mamífero) y el neocórtex humano; de ahí el nombre de su aproximación: *la teoría del cerebro triple*. Esta teoría nos puede ayudar a entender por qué las dos citas iniciales tienen sentido, y cómo el dolor de un corazón roto puede ser un factor evolutivo, un auténtico empujón de la naturaleza para forzarnos a evolucionar más allá del nivel de las reacciones puramente animales.

La teoría de MacLean ha sido, y sigue siendo, sumamente conocida —en educación, psicología, psiquiatría y revistas de ciencia populares—. Ganó fama por una buena razón: fue una de las primeras en explicar nuestros comportamientos más irracionales, como la locura de amor que acompaña al fenómeno del corazón roto. Thomas Insel, el director del Instituto Nacional de Salud Mental en Rockville, resume el argumento sobre la duradera validez de la teoría de MacLean cuando señala que, aunque dicha teoría ya no es útil en la investigación práctica ultraespecializada, ha abierto la puerta para que la neurociencia plantee *grandes preguntas filosóficas* sobre el amor, la conciencia y la libertad, en lugar de preguntas más manejables sobre visión y movimiento en ranas que atrapan moscas, o sobre ratas que se deprimen cuando son separadas de la madre.^[11] Son éas las *grandes preguntas*, y no aquellas ultra especializadas en las funciones cerebrales, las que deben ser examinadas por la persona con el corazón roto. No es necesario ser un neurocientífico para entender el núcleo aún vigente del modelo de MacLean: la idea de que algunas estructuras cerebrales, y los comportamientos asociados a ellas, son resultado del proceso evolutivo. Algo similar a lo que Jung llamó *la psique milenaria*. En pocas palabras, esto quiere decir que nuestra única opción es lidiar con la persona primitiva que habita en nosotros, la que se hace sentir cuando hay una pérdida de amor.

Utilizaré aquí una herramienta literaria muy allegada a la psicología arquetípica: el dar vida autónoma a las nociones abstractas, lo que James Hillman llama personificación.^[12] Esto me permitirá organizar la información científica en una estructura narrativa con tres personajes principales: imaginemos nuestro cerebro como un escenario, en el que el *primitivo cocodrilo*, el *frágil cachorro* y el *humano sabio* están escenificando su conflicto. Como en un juego de rol de computadora, nuestro destino depende de cuál de esos tres personajes tome el control de nuestra mente y cerebro. La victoria del humano sabio resultaría en un desenlace positivo —en este caso, ganar es igual a sanar— pero

este personaje no puede ganar si ignoramos a los otros dos actores en el drama. Presentemos entonces a cada uno de los tres personajes, así como a la realidad neurológica que simbolizan.

EL PRIMITIVO COCODRILLO (CEREBRO REPTILIANO):

“NO SÉ QUÉ ME PASÓ EN EL MOMENTO
EN EL QUE LE DISPARÉ”

Esta parte del cerebro se denomina reptiliana porque la compartimos con los cocodrilos, lagartijas y otros reptiles. Comprende la médula espinal, el tallo cerebral, el diencéfalo y los ganglios basales; es responsable de los reflejos básicos (luchar o huir), de la respiración, el tragar, el latido del corazón, la reacción de alarma y los sistemas de seguimiento visual. El aspecto primitivo del cerebro reptiliano se muestra trágicamente en las cortes todos los días: un amante celoso asesina a sangre fría a su rival para después decir: “Cuando me enteré de que ella me había traicionado con este hombre, me cegó la rabia, algo me poseyó, no sé qué cosa” —una reacción típica del cerebro reptiliano—. Esto demuestra la presencia de un conjunto primitivo de reacciones en todos nosotros, lo cual explica, por ejemplo, que sintamos empatía con la ira de Otelo. Muchos individuos están cumpliendo con sentencias de cadena perpetua, o viven con órdenes de restricción, debido a su incapacidad para entender y evolucionar más allá de su psicología reptiliana. Estas reacciones primitivas se activarán *necesariamente* en alguien con el corazón roto; como cualquier otro reflejo, están completamente fuera del control de la voluntad consciente. Sin embargo, y a pesar de que nadie controla el *surgimiento* repentino de un impulso, sí tenemos control sobre el *comportamiento* que le sigue a ese primer reflejo reptiliano. Y quienes no lo tengan, ¡pueden terminar en prisión!

En estos casos, las enseñanzas de la neurociencia son cruciales: no podemos *controlar* nuestro cerebro, sólo podemos *relacionarnos* con él. *Relacionarse con* el cocodrilo (los impulsos reflejos en el cerebro) implica primero *reconocer* el impulso de lastimar o matar al rival. Sólo entonces podemos utilizar las funciones superiores del cerebro para evitar *actuar el impulso*. A esto se le llama autocontrol, autodisciplina o autorregulación de los afectos. Normalmente, esta regulación de afectos comienza a aprenderse en la infancia, cuando nuestra madre nos exige que pensemos antes de actuar. En el establecimiento de esta *relación* se encuentra la oportunidad para cambiar nuestro patrón de respuesta neuronal.

Los monjes budistas nos proporcionan un buen ejemplo de los dos pasos presentes en este proceso de relación con el cocodrilo. Estos monjes desarrollan una capacidad superior para *relacionarse* con lo que está sucediendo en su cerebro. Cuando se enfrentan a una amenaza instintiva —un escorpión en el zapato, una serpiente en el camino, un automóvil que está por arrollarlos— su cerebro, al igual que el de cualquier persona, responde con un ultra rápido *reflejo de sobresalto*, que proviene de la activación del cerebro reptiliano. Al igual que el cocodrilo dormido en la playa despierta

inmediatamente cuando percibe el más pequeño movimiento, el monje se sobresalta, entra en estado de alerta. Este reflejo es más rápido que la emoción del miedo, pues el miedo se localiza en el sistema límbico (el segundo actor en nuestro drama) y es demasiado lento para ser registrado en comparación al ultrarrápido reflejo de evitación reptiliano. Los cocodrilos carecen de sistema límbico y, por lo tanto, no *sienten* lo que nosotros llamamos miedo; reaccionan con el mismo reflejo que utiliza una rana para atrapar a una mosca, o una cobra para atacar a su presa. La reacción reptiliana es rápida y enfocada, pero carente de tono afectivo. Los seres humanos poseen este nivel primitivo de reflejos, necesarios para la sobrevivencia. Cuando nacemos, nos revisan los reflejos para corroborar que esta primitiva parte del cerebro está funcionando correctamente. El monje reacciona con la misma alerta instintiva, pero lo que lo diferencia de la persona promedio, carente de entrenamiento, es el tiempo que le toma retomar el equilibrio y calmarse. El monje entrenado no *controla* sus reflejos mejor de lo que lo hacemos nosotros, pero sí se *relaciona* diferente con las otras partes de su cerebro. Cuando vemos que un automóvil viene hacia nosotros a toda velocidad, debemos frenar sin tener que pensar. La reacción del miedo límbico (que compartimos con los mamíferos) viene un milisegundo después. La diferencia entre la reacción del monje y la mía consiste en la capacidad del monje para prevenir que el reflejo reptiliano inunde todos los circuitos límbicos. Un cerebro entrenado puede *relacionarse* con el cocodrilo; el monje frena sin tener que pensar, pero su entrenamiento le ayuda a limitar la siguiente etapa de la reacción, que es la de las emociones y el sistema límbico: el miedo y el enojo hacia el otro conductor. Un corazón roto es una oportunidad perfecta para aprender el truco del monje, evitando así terminar en prisión por haber apretado el gatillo sin pensar.

Imaginemos a una mujer cómodamente sentada en un cine; está relajada, viendo una película cómica. Una pareja en la fila frente a ella está besándose. De pronto se percata de que el hombre es su marido, ¡y está besando a otra mujer! Todos los sistemas regulados por el cerebro reptiliano están de pronto en estado de alerta —su respiración, pulso, presión sanguínea, temperatura corporal y sudoración comienzan a responder a la amenaza como si la sala de cine se estuviera incendiando. El lenguaje coloquial capture esta reacción fisiológica: “Cuando los vi besándose, mi corazón se detuvo y me quedé fría. Palidecí y sentí que me ahogaba. Primero comencé a temblar, después estaba hirviendo de enojo”. Todas éstas son alertas del cerebro reptiliano. Atestiguar la traición genera una increíble cantidad de alteraciones somáticas en su sistema nervioso autónomo, regulado por el cerebro reptiliano. Experimentará dificultades en su digestión, su ciclo de sueño, su pulso, presión arterial y equilibrio hormonal; su cocodrilo está activado. Los neurocientíficos utilizan el concepto de *alostasis*, palabra que se refiere a mantener la estabilidad (*stasis*), a través del cambio (*alo*). Este concepto se utiliza frecuentemente como sinónimo para la respuesta reptiliana típica al estrés. Por ejemplo, la respiración de la mujer *tiene* que cambiar y acelerarse (*alo*), y su corazón *tiene* que latir más rápido (*alo*) para que su cuerpo pueda introducir suficiente aire a sus pulmones (*stasis*). En otras palabras, su organismo, para poder adaptarse al evento traumático, debe mantener su estabilidad a través del cambio, incluso si esto implica costos para el

propio organismo. El término “carga alostática” se refiere al costo acumulativo que sufre el cuerpo cuando el esfuerzo adicional es demasiado o llevado a cabo por demasiado tiempo —como el desgaste sufrido por una máquina—. Un estrés *agudo* puede incluso estimular al sistema inmunológico, lo cual es una estrategia necesaria para que el cuerpo evite el peligro; pero un estrés *crónico* puede paralizarlo, el mejor ejemplo de esto es lo que los psicólogos llaman *burn-out* (agotamiento). La carga alostática de una mujer que es testigo de la traición de su esposo comienza con una forma de estrés *agudo* (el golpe emocional de la traición); si ella sigue reaccionando con un alto nivel de alarma mucho después del incidente en el cine, ello calificaría como estrés *crónico* y provocaría daño somático. La traición de su esposo literalmente la enfermaría, pues seguiría sintiéndola igual y teniendo las mismas respuestas fisiológicas.

Un cocodrilo tiene sólo dos opciones de respuesta instintiva: luchar o huir. El cocodrilo muerde si el enemigo es masticable, y corre a esconderse si el enemigo es demasiado grande para pelear. La mujer en el cine produce la misma mezcla química, que le permitiría atacar a su esposo o huir del teatro en pánico; sin embargo, puesto que su cerebro le ofrece más opciones que las presentadas por el de un cocodrilo, el segundo actor en el drama hace su aparición y complica la situación con aflicción emocional.

EL FRÁGIL Y QUEJUMBROSO CACHORRO (CEREBRO MAMÍFERO)

Los mamíferos poseen una capa cerebral superior a la del cocodrilo: el sistema límbico, compuesto por el hipocampo, la amígdala, el hipotálamo y las estructuras periventriculares. Los neurocientíficos demostraron recientemente la forma exacta en que la amígdala posibilita las emociones animales. La amígdala es una alarma emocional, la proveedora de la emoción del miedo. En ella se localiza también, permanentemente, la *memoria implícita* de cualquier situación, contexto, símbolo, imagen, objeto, olor, sonido o tipo de personalidad que haya provocado miedo en el pasado.^[13] Este nivel primario de emoción permanece con nosotros toda la vida. Como escribe Jill Bolte Taylor: “Es interesante notar que a pesar de que nuestro sistema límbico funciona a lo largo de toda nuestra vida, jamás madura. Como resultado, cuando nos aprietan nuestros ‘botones’ emocionales, conservamos la capacidad de reaccionar al estímulo como si tuviéramos dos años, incluso siendo adultos.”^[14]

El sistema límbico —o cerebro emocional— es responsable de un repertorio de reacciones fundamentalmente mamíferas. No debemos avergonzarnos por quejarnos y rogarle a nuestra pareja que vuelva, que regrese, pues estamos reaccionando como un cachorro perdido que intenta atraer la atención de la madre. Una de las razones por las que podemos generar tanto apego por nuestras mascotas es que ofrecen lo que los neurocientíficos llaman “regulación límbica”, un tipo de vínculo que se presenta entre personas y entre los humanos y sus mascotas. La capacidad de apego que tienen los mamíferos también nos muestra, como un espejo, nuestra propia necesidad de cariño,

cuidado, juego, seguridad, comodidad. Nos refleja asimismo la aguda angustia que nos provoca estar separados de la fuente de protección y afecto. Esta angustia es la primera manifestación innata de *ansiedad*. La memoria de aquellos momentos dolorosos no puede describirse en palabras (de ahí que se les denomine *preverbales*, o memoria *implícita*), pues acontecieron antes de que la capacidad lingüística estuviera completamente desarrollada (aproximadamente a los dieciocho meses de edad, en los seres humanos). Antes del desarrollo del lenguaje, aún no tenemos palabras para contarnos una historia. La memoria de estos eventos, y del miedo asociado a ellos, está inscrita en el sistema límbico y vuelve cuando la experiencia de abandono se repite en la vida adulta.^[15] Así es como los caballos y los niños recuerdan no tocar a una serpiente venenosa. El mismo mecanismo hace que todos tengamos una memoria preverbal que nos alerta sobre la potencia letal existente en la pérdida del amor.

Podemos mostrarnos reacios cuando algunos científicos extienden el concepto de *alegría* a las ratas, podemos dudar si el *duelo* en los elefantes es tan intenso o prolongado como en los humanos y podemos objetar que la *empatía* en los ratones no tiene el mismo significado que la empatía que fundamenta nuestras instituciones humanitarias. Los científicos utilizan estas palabras porque las manifestaciones fisiológicas son similares en todos los mamíferos; las emociones tienen el mismo propósito en los animales que en los humanos: los unen entre sí y regulan comportamientos de sexualidad, cuidado de las crías, distribución de comida, cooperación, competencia, agresión y escape. Incluso las llamadas “células huso”, que por mucho tiempo se pensó existían sólo en seres humanos o en los grandes primates, se han descubierto en otros mamíferos. Estas células, y el lugar que las contiene en el cerebro, son responsables de la organización social, la empatía y la intuición sobre las emociones de otros. Nos conmueven las historias de elefantes que sufren de depresión por haber sido separados de un compañero; esto confirma que la pérdida de una amistad puede causar síntomas severos. En efecto ciertas especies —los elefantes, perros, caballos, osos, delfines— muestran síntomas de todo tipo de perturbaciones psicosomáticas: depresión, trastorno por estrés postraumático, e incluso trastornos de temperamento que pueden hacer de ellos padres incompetentes^[16] o amigos deficientes. Este tipo de investigación en animales es muy convincente: los elefantes no sólo sufren duelos, sino que también, puesto que viven tanto tiempo, desarrollan magníficas capacidades límbicas de las que podrían aprender un poco algunos seres humanos aislados de la comunidad! Por ejemplo: cada miembro de su grupo puede localizar a todos los demás en cualquier momento, y los elefantes parecen saber instintivamente quién y dónde se necesita ayuda, además de saber cómo reconfortarse los unos a los otros. También pasan mucho de su tiempo (hasta dos terceras partes de su tiempo de vigilia) tocándose y acariciándose los unos a los otros con sus trompas —una actividad que los relaja y ayuda a relacionarse—. Tal vez los humanos deberíamos contemplar la posibilidad de imitar a los elefantes en lugar de medicar las consecuencias de nuestro ocupado y solitario estilo de vida.^[17]

El hecho de que nuestro sistema límbico/cerebro emocional sea responsable de los

mecanismos de supervivencia que compartimos con los mamíferos, explica cómo una persona que acaba de perder su relación más importante emita señales de sufrimiento similares a las de cualquier otro mamífero abandonado. Los quejidos, maullidos, aullidos y gruñidos, pueden tomar la forma de llamadas telefónicas incesantes, correos electrónicos obsesivos, o ruegos para que regrese el amor; aun así, sin importar la forma en que expresemos nuestro sufrimiento, el estado de alarma es químicamente idéntico al de un cachorro o un bebé abandonado.^[18] El gatito que no puede llegar a la tetilla de su madre, el niño que no puede encontrar a sus padres en el centro comercial y el adulto que es separado de su pareja amorosa habitual sufren exactamente el mismo sufrimiento límbico. Considerémonos como un cachorro que ha sido echado a la calle en una fría noche de invierno y está aullando en la puerta.

Las expresiones de aflicción emocional ocurren sólo en especies que han desarrollado un sistema límbico, es decir, sólo cuando una llamada de ayuda puede generar una respuesta en forma de ayuda. El salmón atrapado en la red no envía una señal de alarma a su madre, porque ni el bebé salmón ni su madre tienen sistema límbico; no tienen la capacidad de experimentar dolor o pánico. Lo mismo en el caso del cocodrilo: puede ver cómo sus crías son trituradas por un tractor sin siquiera inmutarse. Las lágrimas de cocodrilo en efecto carecen de emoción; el maullido de un gatito es un caso distinto. El gato tiene un sistema límbico, y muestra una aflicción que recibirá una respuesta por parte de la madre. Cuando los humanos adultos experimentan ansiedad de separación, tanto la actividad cerebral como la *secuencia* de reacciones son similares a las de los mamíferos que sufren. Un cachorro abandonado, al igual que el bebé humano abandonado, comienza primero a protestar ruidosamente; esto, en el reino animal, es una señal auditiva para que el padre o la madre puedan localizar al cachorro perdido y rescatarlo.

Los estudios clásicos de Bowlby sobre pérdida y apego fueron los primeros en incorporar observaciones del reino animal a las teorías psicoanalíticas. Aunque la teoría del apego de Bowlby fue inicialmente rechazada por la ortodoxia freudiana, sus observaciones empíricas fueron conocidas por su precisión, y hoy en día han sido corroboradas por la neurociencia. Lo que Bowlby llamó la “fase de protesta” inicial muestra un aumento en el ritmo cardíaco y la temperatura corporal, así como un aumento en los niveles de hormonas que causan tensión (catecolamina y cortisol). El efecto de la catecolamina es similar al de la adrenalina: aumenta el estado de alerta, como podemos ver en la hipervigilancia de un niño con miedo a que su papá alcohólico vuelva a golpearlo en cualquier momento. Es la misma hipervigilancia ansiosa que nos pone nerviosos cuando sentimos que alguien intenta seducir a nuestra pareja. Dicho estado es también el que hace que veamos a la pareja que nos acaba de abandonar en cualquier automóvil que se parezca un poco al suyo. La primera fase de protesta no puede durar demasiado antes de que comience el deterioro somático. Si el rescate no llega, el pequeño mamífero pierde gradualmente la fuerza para aullar; Bowlby llamó a esta fase *desesperanza*. Le sigue un estado de pereza neuronal que Bowlby describió como una *falla de crecimiento o miasma*. La palabra *miasma* es interesante; en la antigua Grecia

era una forma de *contaminación* de la conexión entre cuerpo y alma.^[19] El concepto de Bowlby de miasma define un estado fisiológico en el que el cuerpo se rinde y deja de buscar amor. La pérdida del amor y la depresión son estados tan similares que los científicos que estudian la química de la depresión utilizan la separación de la madre animal para producir ratas deprimidas en sus experimentos.^[20] Los neurocientíficos podrían estudiar nuestro cerebro de la misma forma si pudieran acceder a él mientras lloramos con la cabeza en la almohada. El mal de amores es un enorme estado de miasma.

Tal como lo observó Bowlby, mientras más se prolongue el abandono y el miasma, más se debilitará el sistema inmunológico. Conforme el estrés emocional se mueve de lo agudo a lo crónico, los centros de aprendizaje se deterioran y el joven mamífero (que bien puede ser un bebé) eventualmente rechaza el alimento y muere. Hoy en día conocemos los mecanismos mediante los cuales el cerebro de un niño sin amor, que no habla ni juega con nadie, se deteriora a tal grado que pierde por completo y para siempre la capacidad de desarrollar lenguaje. Todos sabemos que los niños necesitan amor, canciones, juego, interacciones, retos que puedan resolver, caricias, sonrisas, cosquillas, sorpresas, alegrías... no sólo por que hay una obligación moral a proporcionarlo a nuestros pequeños, sino porque de no tenerlo, su sistema límbico deja de desarrollarse. Los científicos han estudiado el efecto de la falta de amor en los cerebros de niños huérfanos durante casi un siglo, y la teoría del apego de Bowlby se ha ramificado para alcanzar campos como la neuropsicología, la psicología evolutiva y la teoría etológica. Hoy en día, las teorías del apego incluyen el estudio del trauma y los patrones de apego en adultos, ^[21] y demuestran cómo la pérdida de amor en la vida adulta puede convertirse en un trauma severo. Sin embargo, y a pesar de estos convincentes estudios, pareciera que nuestra cultura persiste en ignorar el hecho de que los adultos aislados que sufren por un corazón roto necesitan más que una semana de vacaciones para *superarlo y seguir adelante*.

¡Es necesario tomar en cuenta que nuestra pena puede hacernos menos capaces que una rata entrenada en el laberinto que ya conoce! *Todos* los individuos que experimentan la pérdida de un amor importante reportan problemas cognitivos: “No puedo hacer mi trabajo, leo una página de un reporte y apenas puedo entender las oraciones... No puedo concentrarme, hago muchos errores tontos, no puedo pensar apropiadamente, mi nivel de funcionamiento es tan bajo que temo ir al trabajo...” Los circuitos neuronales habituales se trastornan, y este trastorno neuronal se traduce en lentitud. Si esto persiste, se presenta una degeneración sináptica. El amor es el factor más importante para la supervivencia y el sostenimiento de la vida, y ver cómo de pronto muere o se aleja la persona que nos lo da es aterrador y peligroso a nivel somático. Un corazón roto es traumático, y como si no fuera suficiente sufrirlo en el presente, también es inevitable que se amplifique por traumas anteriores.^[22] Siendo mamíferos, no podemos evitar el impulso instintivo límbico a protestar, aullar, llorar y rogar, aunque en los humanos tome una forma ligeramente distinta a la manifestada por los animales. Las canciones de amor son expresiones de sufrimiento y gritos de protesta, a los cuales el artista añade poesía y

música. Las canciones de amor expresan, de una u otra forma, la súplica arquetípica básica: “No seas cruel con un corazón que es sincero”, [23] repitiéndola una y otra vez. Las variaciones artísticas son infinitas, sin embargo, el tema es universal y no pertenece a ninguna época en particular: sin la pareja, el mundo es un lugar desolado, un desierto.

Los mamíferos pasan de la fase inicial de la protesta al estadio final del miasma en forma consistente. En los adultos humanos, el movimiento de la fase de protesta (la súplica: “No seas cruel”) al estadio de la depresión, el desamparo y el miasma (el rango de sentimientos expresados en el *blues*...) pueden enlazarse e intercalarse: protesta y depresión, depresión y miasma, miasma y protesta iracunda. Se alterna el lamento y el ruego con la depresión en la habitación oscura, o en la inquietud en el trabajo. ¿Qué se puede hacer con tanto sufrimiento?

En algunos ambientes hay amigos que *consuelan* y *reconfortan*: dos palabras ordinarias que se refieren a lo mismo que los neurocientíficos llaman “regulación límbica” o “regulación de los afectos”. Reconfortar y crear un ambiente de seguridad es también lo que hace un terapeuta cuando se encuentra con un paciente que tiene sufrimiento psicológico agudo. Algunos terapeutas, amigos, y ambientes nos dan más seguridad que otros.[24] Uno encuentra el opuesto de consuelo y seguridad en ambientes donde la producción y la competitividad son llevadas a un nivel que provoca sufrimiento límbico. Encontrar consuelo y apoyo en un grupo ayuda, sin embargo, —como veremos en el siguiente capítulo, en el que discuto las limitaciones de la terapia de duelo—, no es suficiente contar nuestra historia una y otra vez, hasta que todos nuestros amigos y nuestra familia comiencen a alejarse de un personaje tan triste como nosotros. Claro que unirse a un grupo, visitar a la familia, ir a un viaje en crucero, comer en restaurantes, ir al cine, cocinar para los amigos, cocinar con los amigos, tomar clases de tango, incorporarse a un coro, hacer trabajo voluntario, comenzar una terapia... la presencia del otro puede darle seguridad a la persona perdida, asustada, abandonada y primitiva que llevamos dentro. De hecho, cualquier cosa que active el principio de placer (la risa, un masaje, una buena comida... incluso la masturbación[25]) puede considerarse “regulación límbica” y es útil, pero no lo es todo.

Ese cachorro perdido que vive en nuestro sistema límbico no sólo necesita nuestra compasión, sino también la seguridad de que sentir placer todavía es posible. Al igual que un niño que llora puede ser consolado con un abrazo y un helado, es importante encontrar qué es lo que funciona para nuestro ser adulto. Un estudio sobre la amistad entre mujeres reveló una forma interesante de lidiar con el estrés en el trabajo: establecer vínculos y hacer amigos. Las doctoras Klein y Taylor de la UCLA[26] descubrieron que la amistad libera oxitocina —la hormona que regula el vínculo entre las madres y sus bebés—. Esta sustancia también es producida en los hombres, pero no cuando la testosterona domina su reacción. Este estudio confirma muchas investigaciones previas que demostraban cómo los lazos sociales reducen el riesgo de ciertas enfermedades al disminuir la presión arterial, el pulso y el colesterol.[27] De modo parecido, un buen masaje, un tratamiento de acupuntura o una sesión de meditación pueden también producir beneficios somáticos al reducir la respuesta de alarma.

Cuando Jung formuló su teoría de la individuación estaba influenciado por el yoga, sistema hindú basado en los chacras inferiores y superiores. Vivir de los dos chacras inferiores ejemplifica el concepto de vivir desde nuestra naturaleza animal. El proceso de individuación ciertamente no es una negación de los instintos más bajos, pero el desarrollo óptimo de los chacras superiores, que nos dan nuestra calidad de humanos, es la clave para la liberación del corazón.

Es tiempo de presentar al último actor en el drama de los corazones rotos, el que puede individuarse: el humano capaz de adquirir sabiduría.

EL HUMANO SABIO Y CONSCIENTE (NEOCÓRTEX)

El hecho de que los niños construyan y necesiten objetos de apego ha sido utilizado en muchas teorías psicoanalíticas como una guía, o un esquema, para las relaciones sexuales adultas. Pero este modelo trae consigo la idea de que el valor o calidad de una relación se mide a través de su duración o fidelidad. Las relaciones “buenas” terminan siendo aquellas en que las personas pueden tolerar mucha frustración, tal como deben hacerlo, en efecto, los niños [...]. En las historias psicoanalíticas, es como si el adulto siempre estuviera sucumbiendo frente al niño interior. Pero una de las ventajas de crecer es que uno puede ampliar su repertorio de relaciones posibles.

ADAM PHILIPS[28]

Podemos influir en nuestra vida emocional, pero no podemos dominarla. El amorío que nuestra sociedad sostiene con los artefactos mecánicos que responden con tocar sólo un botón no nos prepara de manera adecuada para lidiar con la rebelde mente orgánica que vive dentro de nosotros. Hoy, las personas suponen que todo aquello que no cumpla nuestras órdenes debe estar descompuesto o mal diseñado. Esto incluye a sus corazones.

LEWIS, AMINI, LANNON[29]

Es imposible que dejemos ir, por voluntad propia, a la pareja que nos rechaza o que ha muerto, por el simple hecho de que no podemos controlar nuestro cerebro. Lo que sí podemos hacer es relacionarnos con las emociones con algo de distancia (de nuevo: a esto se le llama *regulación de afectos*[30]). El mito cultural dominante durante muchas generaciones ha hecho que pensemos en nuestros cuerpos como máquinas que deben funcionar sin defecto hasta el final, de tal modo que cuando hay alguna falla, nos sentimos como un automóvil averiado. La visión del humano sabio es distinta: no se trata de controlar el cerebro (porque no podemos), ni de intentar reparar el mecanismo (no somos máquinas), sino de *relacionarnos* con el cocodrilo y el cachorro. Es en esta

relación en donde ocurrirá la adaptación.^[31] Elaborar un duelo no es como reparar una máquina defectuosa, pues es más una especie de *educación*, con la misma profundidad de transformación. El desarrollo del neocórtez que nos da la categoría de humanos nos otorgó el uso del lenguaje, la capacidad para escribir, la posibilidad de realizar operaciones de pensamiento lógico y formal. También nos proporcionó las capacidades responsables del desarrollo de las artes y las humanidades, pues los humanos necesitamos simbolizar, generar metáforas e inventar historias. Imaginamos el futuro, soñamos despiertos, fantaseamos; y es sólo después del despliegue imaginativo cuando nos sentimos motivados a utilizar medios racionales para concretar nuestros sueños. Será necesario actualizar todas estas conexiones: las simbólicas y las concretas, el hemisferio derecho emocional y el hemisferio izquierdo racional.

Los mamíferos sí tienen corteza cerebral, cuyo tamaño varía. La corteza de un conejo, por ejemplo, es increíblemente pequeña comparada con la de un perro, razón por la cual ningún mago ha podido jamás enseñar a un conejo a hacer una reverencia cuando sale del sombrero. La corteza humana es, proporcionalmente, dos veces más grande que la de cualquier otro mamífero, y con habilidades únicas. Conforme la estructura neural de nuestro neocórtez evolucionó, desarrollamos no sólo la capacidad de tener un lenguaje sofisticado, artes, ciencias y música, sino también la capacidad de amar con la profundidad con la que lo hacemos. Los humanos añoran tener la experiencia más plena de amor, que puede existir sólo en nuestro nivel evolutivo más alto. El amor de cachorro y el apego simbiótico de una madre con su hijo son fundamentales, bellos y necesarios, y claro que el lazo que tenemos con nuestra mascota puede ser gratificante y acogedor, pero no es la expresión plena de la capacidad humana de amar, así como tampoco el trastorno de la regulación límbica es la expresión plena de la catástrofe de un corazón roto.

El reto implícito al *relacionarse* con el aspecto específicamente humano de nuestro cerebro reside en el hecho de que el desarrollo cerebral que nos otorga la capacidad de observación empírica, teorización, invención y experimentación no nos protege contra las falsas demostraciones, las creencias destructivas, el lenguaje mentiroso, los errores lógicos, las teorías mal informadas y las rationalizaciones poco racionales. En otras palabras, aunque tenemos la capacidad de ser sabios y racionales, esto no implica que estemos a la altura de esas posibilidades, además de que en ocasiones no queremos estarlo. La ruptura del corazón, junto con el miedo y la rabia, son la demostración más fiel del hecho de que nuestro cerebro racional, al igual que nuestro ego, no siempre es el capitán de nuestro barco. Las capacidades neocorticales son el asiento de los mayores saltos evolutivos en la cultura humana; sin embargo, cuando tenemos el corazón roto, todo nuestro cerebro se sumerge en una caótica danza neuronal que trae al escenario a los otros dos actores, el cocodrilo y el cachorro. Juntos, los tres actores establecen estrategias temerarias en un esfuerzo desesperado por controlar la obtención de amor. Es por ello que tenemos un código legal racional; éste, afortunadamente, existe para limitar nuestros impulsos más primitivos. Es nuestra capacidad racional la que nos recuerda: “Si fuerzo mi entrada al departamento de mi pareja y violo la orden de restricción del juez,

iré a la cárcel, así que no lo haré". La fuerza de voluntad, el autocontrol, los buenos modales y el código legal ayudan a que la mayoría de nosotros evite ir a prisión, lo cual no implica que estemos libres de impulsos de cocodrilo o de sufrimiento de cachorro.

Obtener una educación es un proceso simple, pero no simplista: vamos a una escuela, escuchamos, leemos, discutimos, nos relacionamos, escribimos, pensamos, hablamos, conversamos, debatimos problemas difíciles —y lo hacemos tanto tiempo como sea necesario para que nuestro cerebro se entrene—. Adoctrinarse en un culto destructivo sigue el mismo proceso: uno se rodea de las ideas y las personas el tiempo suficiente para que el cerebro se modifique. La diferencia entre la educación que libera y la educación que esclaviza radica en las ideas, las personas, los valores y los retos que nos son ofrecidos por el medio ambiente al que nos incorporamos para recibir dicha educación. La educación ofrecida en un medio ambiente de culto está basada en una sola y enorme ilusión simplista: sigue algún tipo de Biblia, o a alguna figura de autoridad (gurú, sacerdote, Papa, jefe), haz lo que él hace, piensa como él piensa, haz esto, haz aquello, no hagas esto, no hagas aquello, no pienses por ti mismo, obedece... y recibirás la salvación. Ni siquiera en mi propia tribu (la de los junguianos y los psicólogos arquetipales) somos inmunes al peligro de intentar imitar el proceso de individuación de otro.^[32] Es particularmente la persona con el corazón roto quien corre el riesgo de reemplazar la adicción al amor de la pareja perdida con una adicción a una figura de autoridad, porque uno desea con gran intensidad *creer* en un poder superior que pueda rescatarnos. En contraste, la educación que necesitamos es una que libere a nuestra mente y nuestro corazón, que aumente nuestra autonomía y nuestro sentido crítico —algo distinto de una teoría inflada como *El Secreto*—.^[33] La simplicidad es bella; la simplificación es peligrosa. El pensamiento positivo es crucial, pero tal como lo demuestra el reciente estudio de Ehrenreich (2009), la incesante promoción del pensamiento positivo puede tener efectos secundarios terribles. El peor ejemplo que puedo dar al respecto es el de una joven cuya meta era graduarse de la universidad. La hicieron creer que pasaría su examen si dormía con el libro bajo su almohada y se *visualizaba* a sí misma con la toga y el birrete de un graduado. Ella creyó en esta magia, no estudió, y reprobó el examen. Los métodos simplistas no sólo fallan ante los obstáculos reales, también empeoran el yugo colectivo de la ignorancia al confundir la ciencia con el pensamiento mágico, la psicología con los trucos y las palabras mágicas.

La plasticidad del cerebro funciona como el apetito por aprender; si le damos comida chatarra, producirá conocimiento chatarra. Puesto que nuestra meta es liberarnos del dolor, necesitamos aprender tanto como podamos acerca de la psicología del cocodrilo y la psicología del cachorro, así podremos evitar reemplazar una forma de adicción por otra.

Cuando hablo de *obtener una educación*, no me refiero a obtener un diploma, sino a abrirnos a los aspectos más profundos del aprendizaje, aquellos que tocan tanto al corazón como al intelecto y que activan la neurogénesis. Podríamos incluso utilizar un término psicoespiritual: ser *iniciado*, pues tanto la noción de *educación* como la de *iniciación* implican una intensa aventura intelectual combinada con un intenso

involucramiento emocional. Por ejemplo, obtener nuestra licencia de conducir cuando cumplimos con la edad requerida es una gran iniciación: tenemos que *aprender* las habilidades necesarias para conducir un automóvil, y una vez que hemos aprendido a conducirlo, jamás lo olvidaremos, es parte de las memorias de procedimientos inscritas en nuestro cerebro. Pero obtener nuestra primera licencia para conducir es también un momento emocional y transicional, porque en nuestra cultura la capacidad y el derecho legal de conducir un automóvil es uno de los símbolos más poderosos de madurez. La educación y la iniciación son experiencias que definen un *antes* y un *después*, lo cual es otra forma de decir que las conexiones sinápticas cambian de forma permanente. El proceso puede generar temor, pues nos empuja al siguiente nivel de evolución. Así que obtener una educación, ser iniciado da miedo, pero es necesario y fantásticamente interesante, tal como en el siguiente capítulo intentaré demostrar.

3. LA RECUPERACIÓN

A good study for equilibrating our suffering has yet to be written. It is surprising, since humanity has been suffering for quite time. For moral suffering, we have a bit more knowhow, although there are still many a fool who, when faced with misfortune, will search for the counterweight, not of another misfortune, but of happiness!

Henri Michaux[\[34\]](#)

ENTRENAMIENTO CEREBRAL

Los principios de la educación han sido los mismos desde que los seres humanos comenzaron a educar a sus jóvenes. Son muy *simples*, pero no simplistas. Obtener una educación es sencillo, pero toma tiempo y devoción, y no está enfocado exclusivamente en lo positivo, lo angélico, lo milagroso o el ascenso artificial de la autoestima. Para conducir un automóvil, es necesario desarrollar una imagen muy clara de cómo esta máquina puede matarnos, matar a otros, y enviarnos a prisión, pues un automóvil es uno de los objetos más peligrosos en nuestro contexto cultural sin embargo. Cuando aprendemos a utilizarlo debidamente es también un objeto que incrementa nuestra libertad. Aprender a conducir es simple, sin embargo hay una curva de aprendizaje y una dimensión emocional, incluso moral, involucrada.

Cualquier psicólogo estará de acuerdo en que es importante tener una visión positiva de la vida, y la tarea del psicoterapeuta es utilizar cualquier medio posible para promover la respuesta placebo (imaginar desenlaces positivos) y minimizar el efecto nocebo (las fantasías melancólicas y fatalistas que actúan como profecías autocumplidas).^[35] Las técnicas hipnóticas pueden elevar el poderoso efecto placebo al reemplazar pensamientos negativos con positivos. Cualquier cosa que aumente el efecto placebo y disminuya el efecto nocebo tiene una función curativa.^[36] Tanto el efecto nocebo como el efecto placebo son muy reales, sin embargo, no es posible que haya transformación si se ignoran los aspectos negativos y neuróticos —lo que los junguianos llaman la sombra—. Ignorar la sombra no ayudará a despertar al *humano sabio* que puede ayudarnos a atravesar el sufrimiento. Los psicólogos y los neurocientíficos están de acuerdo en el principio básico de cualquier psicoterapia: los conflictos inconscientes se traducen en síntomas físicos, fracasos repetidos y relaciones rotas. Si nos negamos a mirar nuestra neurosis, nuestro cuerpo cargará con el conflicto. Un corazón roto trae nuestros conflictos inconscientes a la superficie; es como si nuestro cerebro estuviera programado para traducir el sufrimiento psicológico a incomodidad física, con el fin de alertarnos sobre una situación que requiere enmendarse. Mientras menos conscientes seamos, más dependeremos de este sistema de alarma, que *tiene* que enfermar a nuestro cuerpo con tal de lograr nuestra atención. *¡El cuerpo siempre carga con lo que la psique se niega a ver!* Uno de los aspectos del trabajo en psicoterapia es retraducir el síntoma físico, devolviéndolo a la fuente emocional original, para poder liberar al cuerpo y lidiar con el

conflicto en el nivel en el que está sucediendo. Cuando el problema tiene causas estrictamente médicas, las soluciones estrictamente médicas lo solucionarán; pero cuando, por ejemplo, estamos *muriéndonos de preocupación*, es más seguro y más sabio comenzar con la preocupación, no con la enfermedad, aunque las grandes compañías farmacéuticas quieran hacernos creer lo contrario. Retraducir los síntomas físicos a su dimensión psicológica es el camino de nuestro *humano sabio*. Jung llamó a este proceso *individuación*, y la describía como la aventura más interesante de la vida de un ser humano.

COMENZAR EL PROCESO DE NEUROGÉNESIS

Las personas terminan las relaciones por las mismas razones que las llevaron a comenzarlas: una mezcla de motivaciones sanas y complejos neuróticos. Nadie escapa de un cierto grado de neurosis en el amor, porque todos vivimos el conflicto entre nuestra necesidad de amor y nuestra necesidad de libertad. Debido a este conflicto, nuestra necesidad de amor (una necesidad instintiva) se mezcla necesariamente con *miedo*. Ese miedo se siente como una tensión entre opuestos: el miedo de perder el amor y el miedo de amar, pues amar puede restringir la libertad necesaria para descubrir la propia identidad. Lo que rompe nuestro corazón jamás es el amor por sí solo, sino la contaminación neurótica del amor por el miedo. Una ruptura puede ayudar a abrinos paso cuando nos fuerza a dejar ir algunos de los aspectos neuróticos y adictivos del amor. Tal como el fuego destruye lo marchito, la intensidad telúrica de un corazón roto puede quebrar algunas capas de nuestros complejos y adicciones, pues nuestro corazón está tan abierto en el dolor como lo estaba en la dicha del amor. Si podemos tolerar mantener nuestro corazón abierto y permanecer con el dolor, el sufrimiento forzará a nuestro cerebro a reorganizar sus conexiones sinápticas para poder adaptarse a la nueva situación.

Nuestro cerebro aprende de las derrotas tanto como aprende de las victorias, del condicionamiento positivo y del negativo. Para el cerebro, el dolor es tan buen maestro como la alegría: reacciona tan poderosamente al efecto placebo (el pensamiento positivo) como al efecto nocebo (el pensamiento negativo). El cerebro tiende naturalmente a aprender, pero sólo lo hace cuando se le presenta ya sea un placer intenso o un problema urgente. Ignorar algo cuando funciona resulta económico, pero ignorarlo cuando duele es peligroso. El abandono de la pareja envía un mensaje urgente a nuestro cerebro: haz algo, ¡rápido! Al principio, nuestro cerebro reacciona como el de un adicto que acaba de ser privado de su droga —esto explica que el comportamiento de alguien loco de amor sea tan similar al de un adicto buscando una dosis—. En nuestro caso, la droga es quien nos abandonó. Llamar cada diez minutos para dejar mensajes en su correo de voz (“¿Dónde estás? ¿Por qué no regresas? ¿Con quién estás? No puedo vivir sin ti. ¡No me dejes!”), enviar un diluvio de correos electrónicos, esperar horas en el automóvil con la esperanza de verlo, llorar, rogar, intentar cualquier estrategia posible para que el otro

vuelva, todas son conductas típicas de la fase en la que la adicción sale a la superficie. Atado a la esperanza, nuestro cerebro entra en un estado de pánico. Cuando se nos pregunta cuál es exactamente el motivo del pánico, o a qué le tenemos miedo realmente, la respuesta siempre es extravagante, algo como: “Sin él/ella la vida se acabó, es aburrida y no tiene sentido. No puedo vivir sin él/ella”. Esta impulsividad obsesiva es típica de la primera fase de un corazón roto. No sorprende que los fracasos amorosos estén en el núcleo de la mayoría de los estados depresivos y suicidas, y que frecuentemente desemboquen en alcoholismo o adicciones. Es importante saber que nuestro cerebro no diferencia entre la falta de amor, la falta de comida, o la falta de sueño. Una amenaza es una amenaza. En este momento tan crucial, es necesario elegir: o permanecemos en ese estado de víctima pasiva y temerosa (lo cual llevará al estancamiento, a las estrategias manipuladoras, a la venganza, a la humillación y al corazón cerrado) o comenzamos a considerar otras opciones.

LAS LIMITACIONES DEL *COUNSELING*

En Estados Unidos inventaron una profesión llamada “*counseling*” para dar consejos en situación de duelo.^[37] Es tan popular que ha alcanzado ya muchas áreas de especialización, se pueden incluso obtener en internet certificaciones de “Consejería por la pérdida de una mascota”. Hay consejeros en residencias para enfermos terminales, hospitales, escuelas, grupos comunitarios, en línea y a domicilio. Intervienen cuando ocurre un trauma colectivo y ofrecen una “compañía” que tiene sus méritos. La terapia por duelo puede calmar el pánico límbico que inevitablemente ocurre cuando hay una perturbación considerable en nuestro ambiente físico o emocional. La seguridad de estar en un grupo es exactamente lo que el cerebro mamífero necesita para calmarse. Un grupo de apoyo es, para el individuo humano, lo que la manada es para un lobo cachorro. La terapia por duelo puede prevenir el pánico y, con frecuencia, reduce la ansiedad con mayor efectividad que la mayoría de los medicamentos.

Aun así, tiene sus limitaciones. Una de las premisas básicas de esta perspectiva es que el duelo se da en etapas —no las etapas identificadas por Bowlby en su cuidadoso estudio del comportamiento animal— sino en las propuestas por la teoría de Elizabeth Kübler-Ross^[38] en los años setenta: ira, negociación, depresión, aceptación. Tal como lo señaló Konigsberg (2011) recientemente, la teoría de Kübler-Ross no resultó de observaciones empíricas cuidadosas —a diferencia del riguroso estudio empírico de Bowlby sobre el comportamiento animal— sino sólo de hipótesis formuladas después de unas cuantas entrevistas con pacientes cercanos a la muerte. Su hipótesis de que el duelo ocurre en etapas, según Konigsberg, jamás fue puesta a prueba.^[39] Muchos de mis estudiantes, que dan terapia a hombres y mujeres en duelo o con el corazón roto, se sorprenden al enterarse de que Kübler-Ross no estaba refiriéndose al duelo por la pérdida de un ser querido, sino a la aceptación de la inminente muerte propia. Finalmente, su certidumbre sobre los efectos curativos de “contar nuestra historia” recibe un golpe

cuando se descubre que eso depende de *cómo* se cuente esa historia. Existe un estudio de Bonanno (2007), [40] por ejemplo, que sugiere que puede haber más beneficios en cierto “afrontamiento represivo”, una noción que me recuerda mucho a lo que antes llamábamos buenos modales y autocontrol. Como solía decir mi abuela: “Si vas a llorar en la sopa, mejor quédate en tu habitación”. Por supuesto que estaba en lo correcto, la tristeza no es atractiva, y contar nuestra triste historia a todos los que la escuchen terminará por aislarnos. Un buen consejero sobre el duelo puede aceptar que contemos nuestra historia obsesivamente una y otra vez, pues se le paga para escuchar, pero los amigos y la familia resentirán nuestros constantes quejidos.

La neurociencia en efecto confirma que la función narrativa es parte importante de nuestras habilidades cognitivas, sin embargo, no cualquier estilo narrativo tendrá efectos curativos. Contarnos repetidamente la historia de *quién* hizo *qué*, *cómo* lo hizo, y a *quién* se lo hizo, puede ser útil en un inicio, pero si persiste por demasiado tiempo, se torna contraproducente. El tipo de narración que *no* funciona parece ser una lista de quejas y datos duros: ella se llevó a los niños... él me dejó sin dinero... ella me mintió... él me engañó durante años sin que yo me enterara... ella retiró todo el dinero de nuestras cuentas bancarias... él mintió sobre sus propiedades... ella envenenó a los niños en mi contra... él no me avisó nada y sólo me dejó una carta... ella cambió su número telefónico y puso una nueva cerradura... bla, bla, bla... quejas y datos sin fin. Eso nos mantiene enfocados en nuestro dolor y en nuestras quejas, pues nos mantiene atascados en el aspecto límbico de nuestra desilusión: los lamentos, las quejas, los lloriqueos del cachorro perdido. Contar los hechos una y otra vez, como un niño cuenta una historia a su mamá, puede dar consuelo e incluso ser necesario, pero sólo hasta cierto punto. El cerebro no se obligará a reconfigurarse hasta que subamos un peldaño más en la escala evolutiva. La terapia por duelo puede consolar y calmar al cachorro asustado en nuestro sistema límbico, puede ofrecer compañía cuando la soledad es demasiada para poder soportarse y previene ciertas formas peligrosas de aislamiento. Pero no es suficiente y es necesario aprender a utilizar el repertorio completo de expresiones simbólicas; en otras palabras, es necesario establecer una relación con la parte del cerebro que es específicamente humana. En lugar de estarse repitiendo *quién le hizo qué cosa a quién*, debemos encontrar los símbolos y las metáforas que nos ayudarán a situarnos.

Carl Jung es probablemente el psicólogo que mejor explicó cómo la atención a los *símbolos emergentes* puede aumentar la conciencia. Debemos entender que la resolución de nuestro corazón roto *no* se limita al re establecimiento del sentimiento límbico de un apego seguro; es mucho más complejo que eso. Jung lo llamó el proceso de individuación, en el que el dolor de un corazón roto trae consigo una nueva perspectiva de conciencia, que trasciende la anterior oposición entre el amor y el odio, la seguridad y la libertad. El proceso de individuación es como una búsqueda de sabiduría, una aventura fascinante de toda la vida, un proceso en el que las proyecciones van retirándose una a una, un continuo reconocimiento de los impulsos contradictorios que habitan dentro de nosotros, llevándonos a niveles de conciencia cada vez más elevados. Poner atención a los símbolos que resuenan en nuestra psique es la clave para el proceso de individuación.

Hoy en día, muchas aproximaciones concuerdan con la intuición básica de Jung sobre el poder que tienen los símbolos y las metáforas para impactar nuestra vida emocional.

ENCONTRAR LOS SÍMBOLOS EMERGENTES

It would help us to put our troubles “outside” us and make them function as if they were images.

GASTON BACHELARD[41]

Si hemos de aprender la teología en nosotros mismos, esperamos descubrir que las imágenes religiosas son expresiones metafóricas precisas de aquello que pensamos y sentimos: arrojados a un mundo en el que las cosas necesitan nombrarse; expulsados del sentimiento edénico; escalando la torre de Babel; inundados en vida; esclavizados, caminando secos en medio de los mares; vagando en tierras salvajes; atraídos a los ídolos de oro; deseando un rey como el de los demás; exiliados; en un montón de cenizas; remolinos; algo sagrado que nace de un lugar virginal en nosotros; con clavos en el cuerpo, traicionados, milagrosamente siguiendo adelante; esperando que venga el espíritu; Apocalipsis ya; Dios mío, por qué me has abandonado.

DAVID MILLER[42]

Un recuento de los hechos no es suficiente, pero encontrar las imágenes y las metáforas para nuestra situación forzará a que nuestra imaginación se abra; esto, por sí mismo, nos llevará más allá de los aullidos del cachorro.

La semana después de su sacudida ante la falta de compasión de Laura hacia su sufrimiento, William comenzó a escribir sus sentimientos. No podía dejar de sentir frío, temblaba frecuentemente y se preguntaba qué estaba pasando. El escribir abrió su imaginación y reveló un vasto rango de metáforas para simbolizar su estado emocional. Escribió que era *una tortuga muriendo dentro de su propio caparazón*. ¡Eureka! Esta metáfora le dio información muy valiosa, pues le permitió entender inmediatamente el daño psicosomático que se estaba reflejando en su cuerpo (la tortuga está muriendo) y lo urgente que era que comenzara a salir de su caparazón de tortuga.

Soy una tortuga que muere dentro de su propio caparazón

Anoche, arrepentida del modo en que me trató cuando le fui a dejar su correo, Laura me llamó y sugirió que fuéramos a cenar juntos. Nuestra separación jamás fue realmente definitiva, y aunque tengo días buenos en los que siento cómo va cediendo mi obsesión por Laura, todavía hay una parte mía que permanece atada a la esperanza. Me emocionaba la idea de que pudiera decir que mudarse con Jack no había tenido mucho éxito... esperanza, mi enemiga esperanza.

Así que después del trabajo fui al supermercado a comprar los ingredientes para

cocinar una cena gourmet. Abrí una botella de vino tinto particularmente buena, flores en la mesa, música... todo estaba listo a las seis, pero ella llegó cuarenta minutos tarde, distraída, vestida con pantalones de mezclilla y una camiseta, como si estuviera regresando del gimnasio. Engulló en exactamente diez minutos la cena gourmet que me había tomado una hora preparar, tragando sin saborear. Sus ojos evitaban los míos, estaba tensa y no podíamos entrar en la experiencia de la comida, no nos derretíamos ante la presencia del otro, como nos solía pasar en una buena comida. Sentí que había venido no para evaluar cómo estaban las cosas entre nosotros, sino porque se sentía culpable; le gusta pensarse como un ser compasivo, una pacifista, un alma amorosa. Laura adopta perros y gatos de la calle, alimenta a las aves, planta árboles, participa en programas para sanar al océano, sanar los bosques, preservar a los caballos salvajes, preservar la selva tropical y preservar la capa de ozono. No hiere a las langostas vivas, no ve con buenos ojos el paté de *foie gras* y no viaja a China porque ahí comen perros y gatos. Le encanta hacer el bien a todos, y le es imposible enfrentar el hecho de que no sólo me traicionó, sino que me mintió y además no fue compasiva conmigo cuando entre en shock en su puerta. Las personas que buscan hacer el bien son las parejas más peligrosas: te torturan mientras permanecen inocentes.

Apenas terminamos de cenar, se levantó para comenzar a lavar los platos (otra vez la Niña Buena). Cuando terminó, la niña buena me agradeció por la deliciosa cena y después me apuñaló con el tipo de mentiras que las niñas buenas dicen cuando no son conscientes de su lado oscuro: "Lo siento querido, tengo una avalancha de correos electrónicos que debo contestar hoy en la noche. Esto fue maravilloso, me encantó verte y fue muy importante para mí re establecer nuestra amistad. Sabes cuánto te quiero y no querría lastimarte. No sabemos lo que pueda traer el futuro de nuestra relación. Permanezcamos como amigos. Por ahora, tengo que regresar temprano a casa". No me quedaba la menor duda de que pasaría el resto del fin de semana con Jack. El breve beso que me dio en la mejilla mientras estábamos en el umbral de la puerta se sintió como una cachetada, un golpe disfrazado de beso, su propio estilo de mentira emocional. Se fue, probablemente sintiendo que seguía siendo una persona compasiva, porque me había visitado. ¡Vaya si soy estúpido!

Tan pronto como se fue, comencé a tener taquicardia. Finalmente me di cuenta de lo derrotado que estaba; abandonado, rechazado y sin amor, no me habían escogido, me habían mentido, manipulado y utilizado, estaba solo y vulnerable. Me fui a la cama temprano, y a las dos de la mañana me desperté pensando que estaba teniendo un ataque al corazón. Terminé en la sala de urgencias del hospital, sólo para que me dijeran que sufría de "miocardiopatía inducida por estrés". Sedado, volví a casa, a un nido vacío.

Soy una tortuga que muere dentro de su propio caparazón.

Durante mucho tiempo, la institución médica ha presentado a las aproximaciones

simbólica y médica como opuestas. Ésta es una equivocación terrible que está siendo corregida por el reciente entendimiento de la conexión entre psique y soma. Un corazón roto ocurre en el cerebro, el corazón y la imaginación. Como el amor, un corazón roto es un acontecimiento simbólico, biológico, fisiológico y espiritual que no puede ser limitado a interpretaciones simplistas y excluyentes. Para recuperarnos de un corazón roto, necesitamos *ambas* cosas: una simbolización adecuada y una atención médica adecuada. La visita de William al hospital y su diagnóstico fueron esenciales; sin embargo, eso no fue lo que lo convenció sobre lo urgente que era tomar su distancia. Lo que en verdad capturó su atención fue el símbolo de la tortuga muriendo dentro de su propio caparazón. Esta imagen, esta metáfora encarnada, fue lo que atravesó el corazón del problema: una tortuga muriendo en su propio caparazón es una imagen suficientemente clara. Los símbolos y las metáforas son las avenidas de comunicación más poderosas entre los reinos consciente e inconsciente.

Jerome Bruner fue un pionero en el uso del lenguaje de la psicología cognitiva para articular lo que Jung y otros en las artes y las humanidades han sabido durante mucho tiempo. Leer a Bruner hoy en día da la sensación de que los psicólogos cognitivos quieren que todos creamos que fueron ellos, y sólo ellos, quienes descubrieron el poder de las metáforas, los mitos y los símbolos. Sería grato ver que Bruner y sus seguidores, quienes al parecer carecen de una educación básica en humanidades, tuvieran un poco de humildad. Parecen no estar enterados de que están dando un nuevo marco a lo que los filósofos, psicoanalistas y genios literarios han expresado durante mucho tiempo. El influjo de Bruner dominó la psicología cognitiva, [43] y su libro *El proceso de la educación* inspiró el proyecto Head Start en Estados Unidos. En *Actos de Significado*, [44] Bruner educó a los psicólogos cognitivo-conductuales sobre la capacidad que tiene la formulación de narrativas para la creación de significados. Convenció a aquellos que probablemente jamás habían leído una novela, o a aquellos que ni siquiera saben lo que es una metáfora, que una narrativa no sólo *organiza* la experiencia, sino que también *construye* la realidad. Esto es algo fácil de entender para quien tiene una educación en las artes y las humanidades. Lo que Bruner llama un yo con agencia, es lo que en literatura se llama, de forma más simple, el protagonista o el héroe. Bruner insiste repetidamente en el poder de la metáfora, la metonimia, la sinécdoque, la implicación y todos los trucos literarios que nos dan la posibilidad de hablar figurativa y no literalmente. En términos de Bruner, cuando William encontró su metáfora de la tortuga que moría dentro de su propio caparazón, estaba *organizando y enmarcando su experiencia*, una actividad que en consecuencia influye en su *regulación personal de afectos* (jerga cognitivo-conductual para “sentimientos”).

Los antiguos griegos tenían una palabra más concisa y elegante para referirse a *organizar y enmarcar nuestra experiencia*: “*poiesis*”, un término traducido demasiado frecuentemente como la escritura de un poema en verso. Su significado original es mucho más interesante: *poiesis* es la actividad de dar una forma coherente a algo, como cuando tomamos unas tablas de madera y las convertimos en una mesa con cuatro patas. Y así como se requiere una *forma* para crear un objeto, se requiere también para

comunicar una emoción. Dar forma al drama de nuestra vida y convertirlo en una serie de metáforas en evolución, en historias, es *poiesis*. Las historias bellas no son las que adornan los hechos y añaden finales felices, sino las que comunican verdades emocionales con precisión y profundidad. En palabras de Harold Bloom, [45] “nuestra desesperanza requiere de consuelo y de la medicina provista por una narración profunda”.

Puede ser que no todos poseamos el genio literario de un Goethe, quien después de ser rechazado por Charlotte Buff, lidió con su depresión suicida escribiendo *Las desventuras del joven Werther*. Su solución fue económica: en lugar matarse en su desesperación, Goethe hace que el joven Werther se suicide. Tal como argumenta tan elocuentemente James Hillman, no hay necesidad de literalizar un suicidio físico cuando uno simbólico será suficiente.[46] Stendhal utilizó la misma medicina de una *narración profunda* cuando, partiendo de su desesperación al no poder casarse con alguien perteneciente a la nobleza, escribió el clásico de 1822: *Sobre el amor*. La obsesión de Stendhal por la Condesa Dembowska lo llevó a formular el concepto de *cristalización*, que definió como “la operación de la mente que convierte todo lo que presenta en un descubrimiento de nuevas perfecciones en el objeto del amor”. Este concepto es idéntico a lo que los psicólogos conocen como la *idealización del objeto de amor*. Stendhal creía que estar demasiado aislado o demasiado solo, como él estaba en aquellos momentos, era tierra fértil para la *cristalización*. Al analizar las diversas etapas de su obsesión amorosa, observó correctamente que, en el amor todo es una señal, (“*tout est signe en amour*”) — lo cual, por cierto, es válido no sólo con la obsesión amorosa como la que Stendhal tenía con la condesa, sino también en los estados de celos y paranoia—. Convertirse en experto de su propia locura de amor no lo salvó de las emociones oscuras, pero *formularlas* fue la clave para convertir su corazón roto en una vía de salida.

Con o sin talento literario, hay algo en la estructura neurológica de nuestro hemisferio izquierdo que busca no sólo una *explicación* sobre el porqué del evento, sino también una imagen y una *historia* sobre el evento. Michael Gazzaniga, quien junto con Joseph LeDoux inició el campo de la *neurociencia cognitiva* a principios de los años ochenta, llama a esa necesidad narrativa el *mecanismo intérprete* del cerebro. Lo describe como el “talento creativo y narrativo del hemisferio izquierdo”, [47] diferente a la *actitud literal* del hemisferio derecho. Aunque ambos hemisferios pueden verse como conscientes, la conciencia del hemisferio izquierdo es no sólo la que quiere crear una narrativa para el corazón roto, sino la que puede quedar verdaderamente satisfecha con el suicidio de un personaje ficticio. Esta necesidad de una narración es precisamente a la que se refiere la psicología profunda: ayudar al paciente a formular sus metáforas y sus historias. William no es un Stendhal o un Goethe, pero la imagen de la tortuga muriendo dentro de su propio caparazón fue una simbolización precisa de su inminente muerte psíquica. Escribir sobre esta tortuga en su cuaderno funcionó igual que escribir el suicidio del joven Werther. Lo situó: “estás muriendo psíquicamente, ¿podrías hacer algo al respecto?”

Incluso en situaciones de abuso severo, como el de la siguiente viñeta sobre la relación entre Debbie y Bob, elaborar una metáfora sobre el abuso puede ayudar a la persona a

ver cómo el abuso puede sentirse muy *natural*. Debbie, en su primera sesión terapéutica, ¡describió a su amante como un abusador y a ella misma como una víctima! La terapia la ayudó a ver que estaban unidos por una neurosis conjunta. Aunque a nivel consciente veía a Bob como un abusador, en un nivel inconsciente creía que ella había nacido para ser utilizada (“Soy basura”), mientras que Bob tenía derecho a ser atendido (“Es un rey”). Si echamos un vistazo a la historia, solía pensarse que los reyes tenían un derecho divino, resultado de la voluntad de Dios. Debbie no podía pensar diferente, y por ello sentía el abuso de Bob como algo muy natural.

Yo soy basura y él es un rey

Durante los últimos cinco años, Bob no ha pagado su mitad de la renta, ni la comida, ni cualquier otro gasto de la casa, pues está trabajando medio tiempo y pagando sus deudas. Yo soy quince años mayor que él, gano mucho más dinero, tengo ahorros en el banco, y podía pagarle todos sus gastos. Antes creía que esto sería una situación temporal, tal vez de unos cuantos meses. Despues de cinco años bajo este régimen, su préstamo de estudiante finalmente se pagó por completo, y empezó a buscar activamente un trabajo. Finalmente, el mes pasado, consiguió un trabajo de tiempo completo. En lugar de ofrecer contribuir a nuestros gastos comunes, se compró un velero de treinta pies, cuyo costo le imposibilitó comenzar a pagarme la renta. Dijo que necesitaba desesperadamente algo que “le subiera el ego”, ¡algo que lo rescatara de sus sentimientos de inutilidad y depresión después de cinco años de desempleo!

No pude ignorar mi desilusión, así que le insistí que contribuyera a las finanzas de la casa, pero eso no ocurrió. Él decidió que nuestra relación se beneficiaría de que él tuviera “su espacio”, lo cual quería decir vivir en su velero. Había una voz en mí que susurraba: ¡te ha estado utilizando todo este tiempo! Soy una mujer obesa, y Bob tiene maneras de hacerme sentir como basura por mi peso. Yo también me siento como basura. Es por eso que he estado dispuesta a jugar el rol de mantenerlo todo este tiempo, como si fuera su mamá. Ahora que tiene los medios para pagar su propio espacio, quiere liberarse de mamá. Puedo tener sobrepeso, pero ya no seré la mamita que lo mantiene. Quiero un hombre, no un niño. Estoy trabajando en restaurar el respeto hacia mí misma —en cuerpo y en alma—. Que Bob me haya roto el corazón fue bueno: fue una llamada de atención.

Las neurosis complementarias son difíciles de localizar, y encontrar la metáfora adecuada para la situación con frecuencia ayuda a que se presente la ruptura, lo cual es la respuesta sana de una psique que quiere liberarse. Éste era el caso de Debbie.

La autocomplacencia de Debbie

Independientemente de la verdadera razón de su grosería, el mensaje implícito básico de Bob era éste: “Hagas lo que hagas, jamás te dejaré que me hagas feliz. Lo que sientas no me interesa. Cállate para que yo pueda hablar. Muévete para que yo pueda estar en el centro del escenario. Dime si vas a llorar, para que me vaya. Hazte cargo de todo, pero no tomes iniciativa alguna. En realidad, eres mi sirvienta, pero no quiero que lo sepas. Y más que ninguna otra cosa, no se te ocurra percatarte de que no te amo. Después de todo, me sigues siendo útil y planeo mantenerte cerca”. He tolerado el abuso de Bob demasiado tiempo, y ahora mi voluntad está quebrantada y mi pasión por la vida se ha apagado. Soy un zombi.

El cerebro de Debbie se desarrolló en una familia en la que el abuso y la rudeza era el estado *natural*, pero ella no podía darse cuenta de eso. Un niño rechazado o que ha sido objeto de abuso permanece con la familia abusiva porque la libertad no es todavía una opción viable; la supervivencia primero, la calidad de vida... después. Un adolescente indoctrinado para convertirse en un terrorista suicida no tiene realmente la libertad para rechazar el martirio; un niño de quien se ha abusado, una esposa en una cultura fundamentalista patriarcal; un adolescente criado en una zona de guerra, en una cultura de drogas, educado en una escuela en la que la violencia es tolerada... todos permanecen ciegos al abuso, pues el abuso siempre estuvo ahí y se ha convertido en su estándar. Debbie permaneció con Bob porque lo veía con los ojos de una niña que aún era regida por los valores que prevalecieron en su familia abusiva. Para ella era doloroso, pero *natural*, al igual que la mayoría de las mujeres sumergidas en ambientes ferozmente sexistas encuentran absolutamente *natural* ser privadas de los derechos otorgados a los hombres. Estas mujeres se resistirán a las ideas feministas. Para Debbie, la influencia de un nuevo sistema de valores, que se presentó a raíz de su participación en un grupo de escritura en la universidad local, tuvo un efecto de fermentación revolucionaria. El taller sobre la escritura de memorias fue impartido por una profesora de literatura retirada en la preparatoria pública de la localidad. Con la ayuda del grupo y a partir de la lectura de libros, [48] Debbie se dio cuenta de lo que significaba ser un *zombi*. La imagen la sacudió, y esa sacudida fue tierra fértil para su florecimiento tardío.

Descubrió que aunque una niña no puede enfrentar el terror del abandono, una mujer adulta sí puede hacerlo. Fue necesario el influjo cultural del grupo y su apoyo emocional para convencerla de que era lo suficientemente fuerte para no permitir el abuso de Bob, de que podía vivir con un sistema de valores distinto. En los ejercicios de escritura con el grupo, expresó cómo en su niñez esperaba recibir la visita de su padre, que jamás llegó. El hecho de que el grupo se interesara en lo que Debbie escribía le dio una probada de lo que se siente tener atención por parte de los padres —el grupo fungía como los buenos padres—. Ella escribió cómo, durante toda su vida, esperó alguna señal de cariño de su madre, a quien ella atendía con devoción sin recibir siquiera un “gracias”. El apoyo de las otras mujeres del grupo fue su primera experiencia de aceptación maternal. En términos psicológicos, la relación con el grupo estaba reconfigurando sus patrones parentales.

Finalmente cayó en la cuenta de que su prisión era autoimpuesta, y de que su necesidad de tener pareja era contraria al amor. La líder del taller les dio un sólo lineamiento, uno que es fundamental en psicoterapia: no pregunten “por qué”; pregunten “cómo”: *¿cómo* restrinjo mi libertad de movimiento, *cómo* puedo vivir como un zombi, *cómo* dejo que Bob abuse de mí?

Debbie logró ver la conexión entre su miedo a la libertad y su respiración superficial. Escribió: “hay mucho oxígeno (libertad) allá afuera, pero no puedo inhalar demasiado; mi respiración alcanza sus niveles más bajos cuando estoy cerca de Bob”. Escribir y reescribir su historia, así como leerla a las otras participantes, la ayudó a salir de su adicción a las relaciones destructivas. El texto que Debbie escribió sobre su divorcio tenía un tono de liberación y celebración. Escribió: “Mis papeles de divorcio son como *los documentos de emancipación* que les daban a los esclavos cuando eran liberados por sus amos”. Cuando la situación evoluciona, la metáfora necesita cambiar. Para evitar la rigidez psíquica, debemos mantener fresco nuestro álbum de imágenes. La metáfora de Debbie evolucionó, y en lugar de ser *documentos de emancipación*, su divorcio se convirtió en su *Declaración de Independencia*. Escribió: “¡Yo me gobierno a mí misma! He dejado de imaginar que la libertad me tiene que ser *otorgada* por un amo. Prefiero imaginar que declaré mi guerra de independencia, y gané. Es una actitud más activa que la de esperar a que un amo te deje en libertad”. El paso de la primera a la segunda metáfora es una bella expresión del progreso de su fortaleza psicológica.

Recurrimos a la metáfora cada vez que tenemos que explicar algo poco familiar o misterioso, comparándolo con lo familiar y lo simple. Si decimos que “un corazón roto es un tsunami emocional”, estamos utilizando un fenómeno meteorológico bien conocido para explicar la menos conocida realidad emocional de un corazón roto. Para comunicarse con otros, los científicos no pueden evitar utilizar metáforas, aunque ellos lo llaman “lingüística cognitiva”.[49] Cualquier metáfora, en cualquier campo, es útil siempre y cuando ayude a pensar; se torna problemática cuando previene pensamiento nuevo. Por ejemplo, escoger la metáfora para el fenómeno de “plegamiento” de proteínas es una historia interesante. En sus esfuerzos por entender cómo las proteínas parecen “plegarse”, los bioquímicos tuvieron que preguntarse si las proteínas se pliegan como sillas o bicicletas plegables, a lo largo de líneas rígidas previamente definidas, o si se plegaban como una servilleta o una hoja de papel, en cualquier lugar donde se ejerciera presión. ¿O podría ser que *plegamiento* sea una imagen equivocada, y que fuera más preciso hablar sobre *enrollar* proteínas, como quien enrolla un pergamo, o como una cuerda que se *enrolla*? Cada uno de estos matices puede ser responsable ya sea de un bloqueo en el pensamiento o de un momento de eureka. Además, como señala Theodore Brown, “las metáforas basadas sólo en experiencias físicas corpóreas ya no son suficientes [...] y los mapeos apropiados se derivan cada vez más de constructos sociales, acompañados de todas sus complejidades”.[50] El *mapeo* que realizamos, ya sea en ciencia o en psicología, puede derivarse de constructos virtuales como los de la mitología, las invenciones literarias o los monstruos cinematográficos... cualquier cosa que pueda ser concebida por la imaginación. Las flechas de Cupido son un ejemplo de

una buena metáfora: Cupido es el personaje mitológico que envía flechas metafóricas; sin embargo, un corazón roto frecuentemente se siente como una herida en el corazón. Otro ejemplo es Pegaso: el caballo alado jamás existió, sin embargo, el instinto natural de un caballo no es pelear, sino huir, correr, saltar como si tuviera alas. En ese sentido imaginar un caballo alado comunica una verdad sobre la naturaleza del caballo. El caballo puede tener el tamaño y la fuerza de un toro, sin embargo, reacciona como un ave cuando está asustado; por lo tanto, un caballo alado tiene cierta resonancia emocional. Una metáfora, al igual que la definición de Jung del símbolo, es falsa en el exterior (los caballos no tienen alas) y verdadera en el interior (pero sí tienen reacciones de huida). Cada vez que nuestros sentimientos hacen erupción con el tipo de intensidad que caracteriza a un corazón roto, encontrar la metáfora correcta para nuestra situación particular es muy curativo, al igual que actualizar nuestras imágenes conforme cambian las emociones.

Es fácil entender por qué un científico no debe apegarse demasiado a metáforas particulares, pues cuando la investigación revela algo nuevo, la metáfora puede cambiar también. Conuerdo con Colin Turbayne cuando señala que aunque los conceptos científicos son inevitablemente metafóricos, “hay una diferencia entre utilizar una metáfora y ser utilizado por ella; entre utilizar un modelo y confundir al modelo por aquello que está siendo modelado. Lo primero es pretender que creemos que algo es de tal o cual manera, lo segundo es creerlo”. [51] ¡De acuerdo! Lo mismo es cierto cuando se formulan metáforas para describir nuestras emociones. Para algunos individuos, un corazón roto es un tsunami, y para otros es arena movediza; para muchos es una flecha atravesando su corazón, pero también puede ser una crucifixión, o un sentimiento de ahogarse, de no poder respirar, de ser asesinado, de una hemorragia, una amputación, una parálisis... Encontrar la metáfora correcta para nuestro corazón roto es tan crucial como lo es para un científico preguntarse si las proteínas se pliegan, se enrollan, o se enroscan. ¿Cuál es la metáfora correcta para tu corazón roto?

En mi estudio de los corazones rotos, observando tanto el lenguaje de la neurociencia como el de la psicología profunda, encontré que una de las sugerencias más útiles de Jung es la siguiente: poner atención a los *símbolos que emergen* puede ayudar a que la función trascendente se eleve, penetre y se acerque a la conciencia. La solución de un corazón roto no radica en el restablecimiento de un sentimiento límbico de apego seguro; es más bien lo que Jung llamó el *proceso de individuación*. El dolor de un corazón roto puede traer consigo una nueva plataforma consciente que trascienda la oposición previa entre amor y odio, seguridad y libertad. Esta nueva conciencia permanece en un nivel elevado por un tiempo, hasta que el proceso se repite cuando retiramos más proyecciones, y se presenta un nuevo reconocimiento de impulsos contradictorios dentro de nosotros, lo cual nos lleva a niveles cada vez más altos de conciencia.

UBICARSE Y ORIENTARSE: EL ALFILER EN EL MAPA

La experiencia de perder a un ser querido ha sido descrita de muchas formas, la mayoría

de las cuales típicamente incluyen un radical sentimiento de *desorientación*. Nos sentimos perdidos en un mundo extraño, desolado y hostil. Sentimos con frecuencia una agitación similar a la de un cachorro que busca a su madre: “¿dónde estás? No te escondas. Regresa de la muerte; no te desaparezcas”. Cualquier camioneta deportiva blanca nos recuerda a la de nuestra pareja, quien también pareciera aparecerseños en el supermercado, la farmacia y el banco. Recuerdo cómo, en el mes que siguió a la muerte de mi padre, aunque mi mente racional sabía perfectamente que estaba muerto y enterrado, cada vez que veía la silueta delgada de un hombre que utilizaba una gorra Ascot —del tipo de sombrero de fieltro que papá solía utilizar— mi corazón saltaba *como si* él estuviera repentinamente volviendo de entre los muertos. Es un impulso instintivo: buscar aquello que hemos perdido. Y crea un sentimiento radical de desorientación porque el territorio en el que ocurrió la pérdida está en todos lados y en ninguno al mismo tiempo. Nos sentimos perdidos, desorientados, sin hogar, exiliados, huérfanos, como un turista en un país hostil sin dinero, sin pasaporte y sin GPS.

El concepto de un *mapa* es una de las metáforas más utilizadas para transmitir la necesidad que tenemos los humanos, cuando estamos perdidos en territorio desconocido, de experimentar a los otros como mapas que puedan ayudarnos a encontrar el camino a la tierra fértil de las relaciones humanas. Jung concebía su psicología como un mapa de la psique, [52] uno que ha sido apreciado por millones de lectores. Los filósofos, psicólogos, genios literarios, o tal vez la viejecilla sabia que vive en la casa de al lado y a quien le han roto unas cuantas veces el corazón, todos tienen mapas que transmiten un mismo mensaje: “No estabas necesariamente equivocado cuando te atrajo tu pareja, pero ahora estás perdido en un territorio que piensas que es amor. Estás en un error. Éste es el territorio de la compulsión, y aquí hay una salida”. Hay tantos mapas para las relaciones humanas como hay campos disciplinarios: la ciencia está elaborando mapas sobre los circuitos neurológicos del amor, la pérdida, y la química de la depresión; la psicología es el mapeo sobre las complejidades psicológicas del apego y la adicción al amor; las canciones, novelas, series de televisión, chismes cotidianos y noticias anecdoticas... todo muestra distintos aspectos del vasto continente del amor y la ruptura del corazón.

Un mapa sólo es útil si: a) somos capaces de determinar nuestra ubicación, y b) si tenemos una noción sobre nuestro destino. Si no sabemos ni en dónde estamos ni adónde queremos ir, el mapa es inútil. El problema es que tener el corazón roto es una de las experiencias humanas que más nos *desorientan*; perdimos a la persona que nos servía de brújula, y con ella nuestra noción de *destino*. ¡No tenemos ni ubicación ni destino! La pareja era nuestro campo base, el lugar del corazón y del fuego del hogar, lo que nos ubicaba en el universo y nuestro destino diario. El *hogar* se vuelve una Atlántida emocional; y no hay otro lugar en el que realmente queramos estar. Para poder utilizar un mapa, el primer paso lógico es *situarnos*, dejando para después la cuestión del *destino*. Un GPS psíquico sólo funcionará si logramos primero informar al satélite sobre nuestra ubicación. Lo que William hizo cuando encontró el símbolo de la tortuga fue orientarse: “ésta es mi ubicación psíquica: una tortuga moribunda, escondido y encapsulado en mí mismo”. Todos necesitamos hacer lo mismo: dar forma a nuestras emociones es una

manera de describir el lugar psíquico que habitamos. Es una táctica excelente para alejarnos de los lamentos límbicos carentes de palabras, pertenecientes al *shock* inicial; genera neurogénesis en el cerebro, pues la formulación simbólica requiere de la herramienta más sofisticada, a la que sólo los humanos tenemos acceso: el lenguaje.^[53] Si preferimos algún otro medio de expresión (el dibujo, la pintura, la música, el baile), como Jung lo hizo en su *Libro Rojo*, funciona igual, siempre y cuando la formulación involucre al hemisferio derecho del cerebro (la creatividad y expresión artística).

Aunque el trauma de un corazón roto es un drama común a todos, una experiencia arquetípica y universal, toma una forma única en cada persona. El símbolo de William le pertenece sólo a él, no conozco a nadie que tenga exactamente esa imagen. Para William, encontrar dicha imagen fue como colocar un alfiler en el mapa con un letrero que dice: “Usted está aquí. Ésta es su metáfora, ésta es su ubicación en el mapa de los corazones rotos: la muerte solitaria en su caparazón”. Otra persona podría expresar el sentimiento *como* un huérfano, otra se siente *como* un tonto, o *como* un mendigo, o *como* un sirviente despedido, o *como* un general derrotado. He entrevistado a individuos para quienes su corazón roto era una experiencia que se sentía *como* una emboscada, una prueba de fortaleza, una apertura de los mares, una temporada en el infierno, una glaciación, un incendio forestal, un tsunami, un momento de ahogo, de no poder respirar, de estar en bancarrota... y claro que muchos cargan con la imagen de una flecha que atraviesa el corazón, o un cuchillo, o una bala, o un animal feroz arrancando el corazón de nuestro cuerpo aún con vida. ¿Cuál es la imagen que mejor describe *como* lo sientes tú? ¡Formúlala! Escríbela, cuéntasela a alguien, medita sobre ella, siéntela en tu cuerpo. Una amiga mía escribió que después de su divorcio se sentía “*como* una liga que había sido estirada con demasiada frecuencia, y estaba ya demasiado floja”. Un hombre se sentía como un conserje retirado sin un departamento en donde vivir o al cual cuidar; otro se sentía *como* si su psique estuviera padeciendo una hemorragia; una joven escribió: “Mi esposo era el aristócrata, y yo era la servidumbre. Me despidió porque era fácil reemplazarme”.

La siguiente viñeta es sobre Rita, y muestra cómo el proceso de formulación de la propia historia se siente en el cuerpo; una buena metáfora es una imagen encarnada.^[54] Yo conocía a Rita desde hacía cuatro años, era una estudiante de psicología cuando atestigüé su repentina colapso. La experiencia de su corazón roto fue tan aguda que la piel en todo su cuerpo comenzó a cubrirse de eczema. Comenzó a utilizar una técnica que los junguianos llaman *imaginación activa*, que es una forma de diálogo con los huéspedes invisibles que viven en nuestra psique. Lo hizo durante un mes, y mientras más se abría a su imaginación, más mejoraba su piel. La viñeta resume la conversación ficticia que sostuvo con sus ancestros femeninos muertos, y ejemplifica a la perfección la tradición de la imaginación activa.

Rita: Una conversación con mis ancestros

El mes pasado encontré una carta de amor que mi esposo escribió a otra mujer, lo cual confirmó mis sospechas. Aquel día deambulé por la casa, caminando en círculos por todas las habitaciones como si intentara prevenir que la muerte entrara. Pero la muerte ya estaba en la casa, en mi corazón, mi alma y en mi piel en forma de un repentino sarpullido. Entré en pánico. Comencé a pulir la plata, como si eso pudiera calmarme. Pulir la plata se convirtió en mi modo de llamar a mis ancestros femeninos: mi madre, abuela, bisabuela y, finalmente, mi tatarabuela Elvira, quien era la dueña de un hotel y tenía mucho dinero. Cuando Elvira vendió su hotel, conservó los cubiertos y la vajilla de plata que se utilizaban en el comedor del hotel. Yo los heredé, después de una larga línea de mujeres, y hoy en día llenan los seis aparadores de cristal que cubren las paredes de mi comedor. Es mi colección de antigüedades, mi única herencia, mi único lujo. Mientras mis manos pulen estas obras maestras de plata, yo tenía una conversación con las mujeres cuyas manos habían pulido tantas veces estas mismas piezas.

—¿Lo he perdido?

—Tal vez se haya ido para siempre, respondió un coro de ancestros femeninos, o tal vez la aventura con la otra mujer sólo es una represalia en contra de lo ocupada que estás.

—¿A qué se refieren? Él también trabaja mucho, todo el día...

—¡Con que puliendo la vajilla de plata! Siempre la buena ama de casa. ¿Qué hay de la pasión sexual? Nosotras, tus ancestros mujeres, sabemos todo a cerca de las cosas que te ocupan... nosotras también pulíamos la plata y limpiábamos la casa y desyerbábamos el jardín, y estábamos siempre ocupadas mientras nuestros esposos retozaban con mujeres menos ocupadas.

—De acuerdo, entiendo el mensaje. Mírenme, voy a volver a seducir a mi esposo. En lugar de un ama de llaves, seré una geisha por un tiempo.

Esa tarde, lavé las sábanas de nuestra cama, tomé un largo y relajante baño de tina, teñí y ricé mi cabello (a él le gusta el pelo rubio y ondulado), me puse mi mejor perfume, ropa muy sensual, y encendí velas aromáticas por toda la habitación. Nos fuimos a la cama temprano y yo me acosté junto a él, desnuda. Permaneció indiferente a mi desnudez, inmune a mis caricias, distraído, silencioso. Pronto cayó dormido. Al día siguiente, mis ancestros femeninos me decían:

—Rita, nos parece que tu matrimonio ha terminado. Generaste hambruna al darle tan poco sexo. Creemos que tu esposo encontró otra fuente de alegría; ¿por qué regresaría contigo?

—Veo mi error. Soy el ama de casa impecable y sin amor; estoy casada con la casa, no con el hombre. No sé bien cómo ser amante; ¡hacer el amor me genera ansia! De alguna manera, el sexo me molesta, interfiere con las otras cosas que necesito hacer. Creo que ni siquiera sé qué significa tener una vida sexual.

—Correcto. Ahora sabes dónde estás parada: eres alguien que no sabe cómo ser sexual. El sexo te irrita; es por eso que tienes comezón en la piel.

Formular su historia, escribir este diálogo ficticio como si fuera su proyecto artístico de la semana, leérmelo a mí y a sus amigas, le dio a Rita algo de gran valor: *palabras para vestir su herida*. Al igual que un artista está satisfecho sólo cuando su obra comunica la visión, ella editó aquel diálogo casi diario durante una semana, hasta que sintió que la conversación con los ancestros le *revelaba* algo. Éste es el verdadero significado de una palabra que se usa demasiado, no está bien definida y es imposiblemente vaga: *creatividad*. ¿Qué quiere decir realmente ser “creativo” si no es recrear nuestra realidad interna con tanta maestría como podamos? ¿De qué sirve la creatividad si no es para elevar nuestros maullidos, gruñidos y aullidos límbicos al nivel de un drama humano eterno? Hacer del dolor algo *estético*, en la forma de una metáfora o una narración, produce un impacto neurológico interesante: intensifica la actividad en el neocórtex, una muy requerida distracción del llanto y la obsesión. Los crucigramas, sudokus, y acertijos matemáticos involucran también al neocórtex, es por ello que pueden resultar tan relajantes; pero añadir una creación artística logra más, puesto que involucra no sólo al intelecto, sino también a las emociones. La conversación imaginaria de Rita con sus ancestros muertos tuvo un impacto emocional que no hubiera tenido lugar haciendo un sudoku; fue como el alfiler en el mapa que dice: “Usted está aquí, descubriendo que el sexo le resulta irritante”. Se requiere un esfuerzo creativo para encontrar la narración que exprese nuestras emociones y sus matices con exactitud. Algunas veces, leer un texto escrito por otra persona nos da la metáfora que estamos buscando. Éste es uno de los regalos de la literatura: ayúdanos a formular nuestra realidad interna. A través del arte y la literatura, participamos en los sueños de otros, sentimos sus emociones, visitamos los lugares psíquicos que ellos visitaron, y eso nos ayuda a situarnos a nosotros mismos.[\[55\]](#) Una vez que tenemos nuestra ubicación, podemos comenzar a pensar en el destino.

4. EL DESTINO

Otros cargan nuestras almas y se convierten en las figuras de nuestra alma hasta llegar a la consecuencia final, en la que sin estos ídolos caemos en la desesperación de la soledad y pensamos en el suicidio. Al usarlas para mantenernos vivos, las otras personas comienzan a tomar un lugar de fetiches o tótems, convirtiéndose en guardianes de nuestras vidas.

JAMES HILLMAN[56]

One likes to believe that we can change things around us, because we cannot imagine a solution that is not the one we desire. We forget a possible favorable outcome: things don't change, but slowly, it is our desire that changes. The situation that felt unbearable becomes a matter of indifference. We could not surmount the obstacle, as we so wanted, but life forced us to take a detour; looking backward, we can barely perceive what was then felt like an obstacle.

MARCEL PROUST[57]

Si comparamos la historia de un corazón roto con la historia de la cultura humana, descubriremos que parece haber sólo dos experiencias cumbre por las cuales los seres humanos han estado dispuestos a morir: el amor y la libertad. Inicialmente, un corazón roto nos priva tanto del amor como de nuestro sentimiento de libertad. Al caer de las altas cumbres del amor, el error más común es intentar escalar de nuevo para alcanzar la cima que llamamos Amor. ¡Error! Primero hay que escalar otra montaña y buscar la otra cima: la que llamamos Libertad. Pero podríamos preguntar: ¿libertad de qué? Y la respuesta está justo ahí, en nuestra historia: libertad de los elementos obsesivos, pasionales, simbióticos y neuróticos que nos mantienen atados. El amor humano jamás puede despejarse por completo de sus elementos neuróticos; buscar eso es poco realista, como si quisieramos encontrar a Dios escalando la montaña más alta. Sin embargo, es una meta que necesitamos perseguir, especialmente cuando el corazón está roto. Cuando hay demasiados percebes bajo nuestro barco, necesitamos raspar, limpiar, cortar y poner un poco de orden. Lo mismo pasa con el corazón: cuando hay demasiada obsesión en la pasión, el remedio es elevar el nivel de libertad.

ROMPER LA SIMBIOSIS

Es fácil que nos seduzca la idea de un amor que nos envolverá por completo; satisface al pequeño mamífero asustado que susurra: “Mantenme bajo tu ala, en el capullo”. “¡Claro que no!”, responde el humano que va creciendo en el neocórtex en evolución, “Quiero tomar riesgos, experimentar, evolucionar...” La experiencia del amor nos da un par de alas para abandonar el nido y encontrar nuestra identidad. Esta contradicción fundamental, por momentos, es insoportable; sin embargo, es nuestro más poderoso agente de evolución. Es la tarea permanente de trascender la oposición entre la necesidad por sentirnos seguros y la necesidad de sentirnos libres. Este constante entrar y salir de nuestros miedos nos hace la especie con mayor capacidad para los saltos evolutivos. “¿Podré hacer esto? Sí. Tratémoslo.” También nos hace seres espirituales, porque el amor y la libertad, ambos, son victorias sobre el miedo. Un corazón roto comienza con una experiencia en la que el miedo es intenso y la valentía es escasa. La pareja es mi torturador, y quiero liberarme, pero también es quien me da seguridad y quiero que permanezcamos cerca. Crea una lucha agotadora: “Te amo/te odio; te necesito/alejate de mí; jamás te podré olvidar/jamás te podré perdonar; me lastimas/no te vayas”. Esta

tensión no se irá, pues es parte de nuestra composición neurológica, sin embargo, se convierte en un factor de evolución (o llamémoslo individuación) porque nos obliga, una y otra vez, a trascender nuestras expectativas infantiles y neuróticas sobre el amor.

Cuando recién caemos de las cimas de Amor, pareciera como si las heridas hubieran sido infringidas desde afuera, por el rechazo de la pareja, lo cual nos coloca en la posición pasiva del sufriente. La pasividad, tan típica en la primera fase traumática de un corazón roto, está en el núcleo del arquetipo de la víctima. Es esta pasividad, ese *esperar que la pareja nos rescate*, lo que tiene que terminar para poder comenzar el ascenso hacia la libertad y el desarrollo de una nueva red de conexiones sinápticas. Involucrar al cerebro en nuevos problemas, nuevas situaciones y nuevas relaciones, poco a poco diluye la adicción a la pareja que se ha ido. Incluso en los casos en los que la pareja regresa después de una separación, el viejo patrón neurótico debe evaporarse primero para ser reemplazado por un nuevo patrón de relación. Las personas en la relación pueden ser las mismas, pero sus cerebros tienen que aprender un nuevo baile antes de que la reunión sea posible. La formación de nuevas conexiones sinápticas trae consigo una nueva relación con el pasado, el presente y el futuro.

Aunque la neurociencia puede *explicar* el proceso mediante el cual se hace posible este rejuvenecimiento neuronal, no hay un científico en el mundo que pueda recetar los pensamientos, símbolos, actividades, amistades, libros o películas que nos ayudarán en dicho rejuvenecimiento. La neurociencia confirma que las sinapsis se activarán cuando abramos nuestra imaginación, cuando tengamos curiosidad sobre nuestras emociones y las de otros, o cuando encontremos la fascinación por las preguntas profundas y las aventuras internas. Una víctima pasiva es la que permanece atascada en el mismo interrogatorio inútil, un interrogatorio *causal* que jamás rendirá frutos: *¿por qué* me dejó? *¿Por qué* es que siempre peleamos por las mismas cosas? *¿Por qué* me estás haciendo esto?" Preguntar "por qué" es un buen estímulo para un científico que busca causas, pero no lo es tanto para una regeneración psicológica efectiva. Para empezar, hay un número infinito de causas, lo cual frustra nuestra necesidad por una respuesta definitiva; además, cualquier respuesta confiable para un "por qué" tendría que involucrar a la persona que rompió la relación. Nuestro cerebro no se activará con una estrategia de este tipo. Pero hay otra opción: *¿qué tal si, en lugar de por qué, nos preguntamos quién, qué, cómo, con quién y cuándo?* Hagámonos preguntas abiertas: *¿En quién* me estaba convirtiendo con mi pareja? (*¿Una bruja? ¿Una bebé? ¿Una gallina de los huevos de oro? ¿Un conserje?*) *¿Qué* puedo hacer con mi dinero, talento o tiempo, que no tenga que ver con quien me abandonó? *¿Cómo* puedo cambiar la forma en que me visto, trabajo, contesto el teléfono? *¿Cómo* puedo hablar con mis amigos en una forma fértil, fresca y divertida? *¿Cuál* podrá ser el significado de este corazón roto para la trayectoria de mi vida a largo plazo? *¿Con quién* podré aprender a nadar, cantar, bailar, cuidar un jardín, hacer trabajos de carpintería o escribir mis memorias? *¿Dónde* podré encontrar el silencio más adecuado? *¿En qué* parte de mi cuerpo siento la rabia, la desesperación o el miedo? Cualquier pregunta que instigue a nuestras neuronas a actuar es una buena pregunta. Las respuestas pueden tomar forma por escrito, o explorarse en conversaciones

con un amigo, o con un terapeuta o con un compañero imaginario, como en la imaginación activa. Pueden expresarse en forma de una canción, un poema, una novela, un proyecto de renovación, un nuevo guardarropa, un cambio en la orientación profesional, un entrenamiento, una terapia, una amistad extraña... cualquier cosa mientras las respuestas se sientan *adecuadas* y expresen alguna forma de verdad psicológica o artística. Si contestamos bien esas preguntas, las respuestas van a parecer de algún modo *sorprendentes*, lo cual es un signo de que hay una verdadera respuesta del inconsciente, y no una respuesta plana inventada por el ego.

La neurociencia demuestra cómo la fascinante plasticidad del neocórtex es responsable de la capacidad de recuperación del ser humano. Las amenazas del medio ambiente son constantes y cambiantes, y si no tuviéramos la capacidad de aprender nuevos caminos, nuestra especie ya hubiera desaparecido. Todos los neurocientíficos concuerdan en que la nuestra es la historia de aprender o morir. Recuperarse de un corazón roto sigue el mismo principio: o transformamos la manera en que nos relacionamos con otros, con nosotros mismos y con el mundo, o corremos el riesgo de caer en un estancamiento psíquico que traerá además consecuencias médicas. Tal vez el descubrimiento más importante de la neurociencia, o por lo menos el que le otorga a la psicología profunda una nueva relevancia, es la demostración de cómo, conforme cambiamos nuestros pensamientos, cambiamos nuestros sentimientos. De igual modo, si cambiamos nuestros sentimientos (a través de nuevas experiencias), cambiamos nuestros pensamientos. El duelo patológico y la adicción al amor son síntomas de estar *atrapado* en viejos sentimientos y viejos pensamientos, como convivir con fantasmas, una historia vieja que no va a ningún lado y que deja a su protagonista paralizado en la primera escena del primer acto. Para dar la vuelta a la página y comenzar un nuevo capítulo, es necesario dar a nuestra vida un sentido de aventura, tomar riesgos, demostrar voluntad y participar activamente de nuestro destino.

El rejuvenecimiento neuronal es una tarea que involucra a los tres niveles cerebrales, cada uno con su serie de rutinas inconscientes —podríamos decir que con su propia psicología o con su propia y única organización de neurona. Regresemos a los tres personajes del drama de los corazones rotos —el cocodrilo, el cachorro, el ser humano sabio— y veamos en detalle el proceso de reprogramación neuronal para cada uno de ellos.

JAMÁS PERDER DE VISTA AL COCODRILo

Una de las lecciones más fuertes que aprendí fue cómo sentir el componente físico de una emoción. La alegría se sentía en mi cuerpo [...]. Aprendí que tenía el poder de elegir entre aferrarme a un sentimiento y prolongar su presencia en mi cuerpo, o simplemente dejarlo que fluyera y saliera de mí. [...] Tal vez no pueda controlar todo lo que me sucede, pero sí estoy a cargo de la forma en que escojo percibir mi

experiencia.

JILL BOLTE TAYLOR[58]

Él o ella no nos va a devolver la llamada, no va a venir, nos está traicionando, usando, humillando, dándonos celos y envidia, nos deja en un estado de privación, enfermedad, soledad y enojo. O: él o ella ha muerto, se ha ido para siempre, y nadie podrá reemplazar a esa persona jamás, pues la hemos convertido en una figura que asemeja a un dios o una diosa. Fisiológicamente, químicamente, psíquicamente, *estamos siendo atacados*. El impulso natural del cerebro reptiliano es *huir* (como se puede huir de la fantasía idealizada sobre la perfección de la pareja muerta) o *luchar* (como, por ejemplo, al actuar nuestros sentimientos vengativos: “¡Maldito/maldita! ¡Vas a pagar por esto!”). Los archivos en las cortes están llenos de historias de amor no correspondido que llevó a la venganza y al asesinato. Las estadísticas sobre crímenes domésticos demuestran la frecuencia con la que el miembro rechazado de la pareja se torna abusivo —hombres tratando de justificar su agresión con un “Tú me obligaste a golpearte”, y mujeres contratando al abogado más duro de la ciudad—: “Ataca la yugular, quiero que quede en la quiebra incluso si termina costándome más de lo que gane en el arreglo de divorcio”. Apuntar a la yugular es la manera en que el cerebro reptiliano procesa la amenaza del rechazo. Bioquímicamente, un corazón roto es un ataque. Si nuestra pareja murió, es evidente que no fue una afrenta personal, sin embargo, no por eso nos libramos la reacción del cocodrilo, incluso si no tiene objeto y está acompañada de culpa. “Te necesito tanto. ¡Cómo te atreviste a morirte!”

Tal como el cocodrilo muerde y aprieta su mandíbula sobre la presa, hay un impulso natural para apretar nuestro puño y rehusarnos a soltar el objeto amado. Este reflejo instintivo *no* es algo que se pueda evitar, precisamente porque es un reflejo, una propiedad predeterminada del cerebro y parte de nuestra configuración instintiva. Aun así, hay una manera de lidiar con ella.

Para empezar, el impulso primitivo debe ser reconocido: “Estoy tan enojado(a) que quisiera matarte”. Debemos sentir la inyección de adrenalina del cocodrilo y dejarla pasar. Los budistas llaman a este reconocimiento la actitud de *testigo*, una forma de contemplar nuestra emoción como lo haríamos con el clima. Parte de ser testigos de nuestra emoción es *nombrarla*: “Aquí viene el cocodrilo”. Este tipo de disciplina puede limitar el reflejo del cocodrilo y hacerlo tan breve como cualquier otro reflejo. El mejor momento para practicar esta disciplina es cuando tenemos celos, que inevitablemente provocan la reacción del cocodrilo. Cuando los celos llenan nuestro corazón, sintamos al cocodrilo emergiendo en nosotros, no juzguemos su ferocidad, sólo respiremos profundo y dejémoslo ser: “¡Vaya! ¡Estoy tan celoso(a) que apenas puedo respirar!” Pero, de cualquier modo, respiremos, profunda y lentamente, pues con cada respiro la reacción química disminuye y pronto pasaremos el punto de reacción automática. Vengarnos, insultar, golpear, o gritarle a la pareja no nos devolverá el amor, todas esas conductas pertenecen a la psicología de nuestro cocodrilo; este tipo de reacciones no sólo nos pueden enviar a prisión, ¡sino que también ofenden profundamente al corazón humano!

Tener el *impulso* de vengarnos es algo humano, pero *actuar* ese impulso es otorgarle demasiadas concesiones al cerebro reptiliano. La venganza no sólo es moralmente ofensiva para nuestros valores humanos, también es psicológicamente desastrosa, pues nos deja con una psique en regresión y repleta de cicatrices.

No estoy sugiriendo que dejemos de defender nuestros derechos legítimos en un acuerdo de divorcio, pero ser justos es muy distinto a ser vengativos —ser justos requiere tener una mente tranquila. La obsesión del Capitán Ahab por vengarse de la enorme ballena blanca en *Moby Dick* es una de las historias más poderosas sobre una persona demasiado permisiva con su psicología de cocodrilo. La descripción de Melville es bella y precisa: “¡Oh Dios! ¡Cuántos son los trances y tormentos que tiene que soportar un hombre consumido por un deseo de venganza trunco! Duerme con las manos apretadas; y despierta con sus uñas ensangrentadas, clavadas en sus propias palmas”.[59]

ADOPTAR AL PATÉTICO E INDEFENSO CACHORRO

Asumamos entonces que hemos aprendido exitosamente cómo trascender el impulso del cocodrilo que nos lleva a tratar a la pareja como una ballena enemiga. La siguiente tarea es modificar los circuitos del sistema límbico. A diferencia de los reflejos, que no pueden ser cambiados, el aspecto límbico/emocional de nuestro cerebro es suficientemente maleable como para responder a un “entrenamiento”. Los entrenadores de animales utilizan condicionamiento conductual para tener como resultado un perro bien educado, un caballo sumiso o un elefante que trabaje de modo competente. El cerebro emocional es el lugar en el que se ha observado el fenómeno de las neuronas espejo. Éstas son neuronas que disparan no sólo cuando realizamos cierta acción, sino también cuando vemos a alguien realizarla: una madre ve a su bebé sintiendo placer comiendo un helado y ella también siente placer. Vemos a alguien riéndose a carcajadas y comenzamos a sonreír. El descubrimiento de este mecanismo es clave para el estudio de la empatía y la conexión emocional. Sugiere que estamos configurados para entender a los otros y que compartimos dicha capacidad con los animales. También sugiere que la falta de esta capacidad puede ser causada por un problema neurológico, como sucede en el autismo, que se caracteriza por una incapacidad para sentir empatía.

El mamífero en nosotros no evoluciona, pero puede y debe ser entrenado y tratado de una forma que lo haga sentirse seguro. Como vimos antes, la respuesta espontánea de nuestro sistema límbico es el miedo al abandono, porque un mamífero recién nacido abandonado inevitablemente muere. Incluso si nuestro ser adulto sabe que estamos perfectamente equipados para cuidar nuestras necesidades básicas, todavía hay, en los pliegues de nuestro cerebro, la memoria de esa vulnerabilidad temprana. Cualquier persona que haya observado a un cachorro, gatito, becerro, o potro perdido, ha visto el mejor ejemplo de lo que los psicólogos llaman una neurosis codependiente: lloriqueos y quejidos de un indefenso mendigo de amor. El mamífero en nosotros se llena de sueños

de cachorro con respecto a encontrar la alegría, la seguridad, el apoyo, la diversión y el juego en un mundo de leche y miel sobre hojuelas, lleno de chocolates, champaña y caricias entre sábanas de seda —todas estas cosas lindas, claro está, correrán por cuenta de la pareja amorosas, y todas gratis—. Como dijo un amigo mío: “Me encantaría ser mi perro, tendría alguien que me quisiera y cuidara todas mis necesidades”. La luna de miel usualmente satisface este aspecto infantil en nosotros, y disfrutamos por un tiempo la ilusión de que el placer y la seguridad se quedarán para siempre. Pero cuando repentinamente la leche se torna agria y la miel se endurece porque la pareja nos traiciona, muere, quiebra, trabaja demasiado, pierde interés o nos abandona, el pánico se intensifica. La *memoria implícita* de la indefensión trae de nuevo al cachorro inseguro que brota en *todos los individuos con el corazón roto, sin excepción*. Este aspecto primitivo de nosotros mismos genera un increíble espectáculo de codependencia.

EXAMINAR NUESTROS RASGOS CODEPENDIENTES

La definición psiquiátrica del Trastorno de Personalidad Dependiente/Codependiente es la siguiente:

Una persistente y excesiva necesidad de ser cuidado, la cual lleva a conductas sumisas y aferradas, así como a miedos de separación, que comienzan en la adultez temprana y se presentan en una variedad de contextos, indicado por cinco (o más) de los siguientes síntomas: 1) Tiene dificultad en tomar decisiones cotidianas sin una cantidad excesiva de consejos y consuelo de otros. 2) Necesita que otros tomen responsabilidad por la mayor parte de las áreas importantes de su vida. 3) Tiene dificultades para expresar desacuerdo con otros por miedo a perder apoyo o aprobación. 4) Tiene dificultades para iniciar proyectos o hacer las cosas por sí mismo (debido a una falta de confianza en el juicio y las habilidades propias, más que por falta de motivación o energía). 5) Busca excesivamente que otros lo nutran y apoyen, hasta el punto de que ofrece voluntariamente a hacer cosas desagradables. 6) Se siente incómodo o indefenso cuando está solo debido a miedos exagerados sobre ser incapaz de cuidarse a sí mismo. 7) Busca con urgencia otra relación como fuente de cariño y apoyo cuando termina una relación cercana. 8) Tiene preocupaciones poco realistas sobre ser abandonado y tener que cuidarse a sí mismo.[\[60\]](#)

Éste es un retrato preciso y útil, uno que se ajusta a muchas personas que conocemos, incluyéndonos a nosotros mismos de vez en cuando. Sin embargo, el miedo de ser un codependiente ha creado un nuevo problema: la ilusión común y corriente de que podemos deshacernos de cualquier rastro de codependencia, evitando así que se nos rompa el corazón. La autonomía es, claro está, una meta valiosa y necesaria para poder alcanzar la adultez, pero no si es una defensa inconsciente contra el cachorro codependiente en nosotros. Este aspecto límbico necesitado *no es solamente* un problema, *ni solamente* un síntoma, también forma parte de la capacidad para *recibir*, una cualidad arquetípica que habita en el núcleo de todas las relaciones. El sistema límbico es el lugar en el que radican nuestra fragilidad y necesidad, pero también nuestra sensualidad y nuestra inventiva, así como nuestra capacidad de juego y de apego.

INCREMENTAR EL APEGO Y DISMINUIR LA DEPENDENCIA

Un niño sólo puede expresar: “¡Ámame! Si es necesario, me traicionaré con tal de darte gusto. Negaré, reprimiré y pasaré por alto cualquier abuso”. Puesto que no hay padres perfectos, cualquier niño tendrá su ración de negaciones y represiones. Las teorías psicológicas son culpables de esperar que las madres humanas sean Diosas Madres, olvidándose de que las madres tienen sus propias emociones contradictorias y limitaciones. Lo mismo con los padres. Incluso los padres y madres más amorosos y dedicados herirán a sus hijos de algún modo. Mi propia madre era lo bastante competente y buena; jamás dijo explícitamente: “¿Quieres comer *otra vez*, mocosa insaciable?” Sin embargo, con la intensidad que caracteriza a la infancia, recuerdo los retortijones de hambre entre las comidas (y su desagrado por tener que cocinar y servir tres comidas al día) —yo los vivía como si me estuviera muriendo de hambre!—. Tal vez nuestro padre jamás nos dijo: “No eres un resultado satisfactorio de mis esfuerzos... ¿podrías convertirte en alguien diferente?” Sin embargo, cualquier niño se sentirá de algún modo inadecuado, porque ser niño significa que uno es incompetente de muchas maneras. Los niños aman el cuento de Hansel y Gretel por esos padres horribles que pierden a su hijo en el bosque; simbolizan el miedo instintivo de cualquier niño. Es tranquilizador escuchar una historia en la que cargar con migajas de pan en nuestra bolsa nos devolverá a nuestro *hogar*, como sea que entendamos la imagen de *hogar*.

El factor que varía de una familia a la otra no es tanto la expresión parental de frustración ante las incesantes necesidades de sus hijos, sino la severidad con la que los padres actúan dicha frustración. Los padres peligrosamente abusivos son, ellos mismos, niños inmaduros; no pueden poner sus necesidades de lado para cuidar a un infante vulnerable. Algunos matan a sus hijos *físicamente*, a través de actos irresponsables, pero muchos otros los matan *psíquicamente*, a través de la falta de amor genuino. Lo que herirá al hijo no será tanto qué tan impacientes o molestos estén los padres, sino la falta de gestos de amor cotidiano. No sufren de lo que se les hace, sino de aquello que *no se les da*: amor y alegría. Los padres pueden cuidar impecablemente a sus hijos en lo que respecta a lo físico y aun así no *celebrar* el júbilo que implica estar y jugar con ellos.

La mayoría de los padres —aunque no todos— evitan sus impulsos asesinos, pero sus cuidados, por momentos, inevitablemente carecerán de la compasión y la alegría dadora que debería definir al amor parental. Estas inevitables heridas son parte de la infancia y no pueden ser monitoreadas por ninguna agencia de protección de menores.

Tomando en consideración que incluso la familia suficientemente buena no puede evitar que el niño atraviese un cierto grado de emociones angustiantes, deducimos que todos tenemos miedos inconscientes reprimidos sobre el abandono. Bowlby, cuyos estudios sobre apego y pérdida fueron un parteaguas y aún contribuyen al canon, demostró convincentemente cómo la necesidad de apego del sistema límbico es más profunda que la necesidad sexual. Se ha escrito mucho sobre estas sistemáticas observaciones del comportamiento animal, así como el comportamiento de los niños de la posguerra que vivían en orfanatos. Su diferenciación entre *apego* y *dependencia* sigue

siendo una contribución importante en la literatura psicológica. El *apego* a quien nos ofrece cuidados corresponde a una necesidad límbica instintiva de permanecer cerca del proveedor de afecto, de ser protegido de los depredadores, de alimentarse y ser instruido. La madre tiene el instinto de protección y nutrición correspondiente, un rasgo que llamamos *instinto materno* y que compartimos con los mamíferos. Esa necesidad de *apego* a una persona especial permanece durante toda la vida, puesto que las situaciones de vulnerabilidad son una constante en las vidas humanas.[\[61\]](#)

A diferencia de nuestra necesidad de apego, que siempre estará ahí, se espera que nuestra *dependencia* disminuya conforme seamos más competentes en cuidarnos a nosotros mismos. Hoy en día, la mayor parte de las evaluaciones en salud mental están basadas en una premisa similar: estar sano es ser capaz de establecer *apegos* íntimos sin demasiada *dependencia* —o codependencia, como se le llama actualmente—. Las observaciones de Bowlby sobre parejas humanas lo convencieron de que los compañeros adultos sanos y normales se ofrecen mutuamente una base de seguridad que reproduce las mismas funciones maternales que carga la madre en la infancia. Las parejas sanas se nutren mutuamente en un estilo algo “maternal”, creando un apego seguro pero con menor dependencia. De esto se deduce que la pérdida de un apego trae consigo, de forma natural, un estado regresivo y aterrador similar al de un niño abandonado, aunque sin el riesgo letal. Teóricamente, el adulto sano es capaz de cuidar sus necesidades básicas; sin embargo, la pérdida puede ser tan traumática que la motivación para hacerlo sea inexistente. El estudio seminal de Bowlby[\[62\]](#) sobre las consecuencias conductuales del abandono y la pérdida, tanto en animales como en humanos, tanto en infantes como en adultos, dieron como resultado su propia teoría sobre la conocida teoría de las cuatro fases del duelo: 1) una fase inicial de *adormecimiento*; 2) una fase de *añoranza*; 3) una fase de *desorganización*, y 4) una fase final de *reorganización*. Su método —la etología (o estudio de comportamientos animales)— está basado en la observación empírica, desde afuera, de las conductas de quienes perdieron a un ser querido; por lo tanto, no incluye el estudio de los patrones cerebrales relacionados con estas cuatro fases. Sin embargo, mostró con extraordinaria precisión y detalle el grado al que compartimos los patrones límbicos de sufrimiento con los demás mamíferos. Si las ballenas, delfines, caballos, perros y gatos sufren de depresión por un corazón roto, ¡nosotros podemos perdonarnos nuestra locura de amor!

Puesto que todos experimentamos heridas en la infancia, todos tenemos problemas con la dependencia residual que inunda al sistema límbico cuando se rompe un apego. De nuevo es importante entender que, incluso si nuestros padres fueron sobresalientes, tendremos montones de sinapsis que cargan las cicatrices de los inevitables retos de la vida. Incluso en una familia perfecta puede haber intensas rivalidades fraternas, períodos de miseria absoluta que terminen con toda la alegría, enfermedad o muerte del padre o la madre, abuso por parte de algún maestro o un ministro religioso, incompetencia de un proveedor de afecto... eso sin mencionar las heridas provenientes de nuestro contexto cultural, como “las mujeres no necesitan educación superior y los hombres no lloran”. *Toda infancia es más o menos traumática, ninguna está libre de heridas, y el placer de*

estar vivo radica en descubrir cómo superarlas —lo cual se logra primero sumergiéndonos en ellas y sintiendo nuestra vulnerabilidad—. Paradójicamente, una infancia perfectamente protegida sería tan problemática como una infancia de abuso, puesto que dejaría dudas sobre la necesidad de separarse y dejar el capullo. Los niños sobreprotegidos a veces crecen sin haber vivido sus vidas.

Hay ciertas teorías sobre codependencia que sugieren que una personalidad sana no es dependiente. Ciento: el ideal es estar apgado y conectado, pero sin dependencia. Sin embargo, estas aproximaciones son reduccionistas, pues ignoran las billones de conexiones neuronales en el sistema límbico que nos hacen increíblemente vulnerables a la pérdida, incluso si no somos patológicamente codependientes. Estos mapas teóricos son defectuosos y han llevado a más de un paciente a un extraño desierto emocional carente de *toda* relación; tal como la muerte cura la enfermedad, uno puede curarse de la dependencia aislándose del amor. “No me importa nadie, y no me importa si nadie me quiere. ¡Problema resuelto!” En lo personal, encuentro preferible aceptar que un corazón roto es el epítome de la codependencia, y que debemos desarrollar algo de compasión hacia este vergonzoso y temporal periodo de orfandad codependiente. En lugar de dejarnos llevar por el moralismo disfrazado de psicología pop y sus posturas sobre la codependencia, podemos desarrollar una relación más intensa con el tercer personaje del drama, uno que posee más conocimiento y más educación que el cachorro en nosotros: el humano sabio.

VOLVERNOS MÁS SABIOS SOBRE EL AMOR

El mapa que estoy dibujando aquí no necesariamente niega o contradice las teorías populares sobre codependencia, algunas de las cuales encuentro extremadamente valiosas. Mi mapa no es, tampoco, necesariamente una crítica a dichas teorías, sino que brota del lugar en el que la neurociencia hace intersección con la psicología profunda. La neurociencia confirma dos realidades: la primera es que nuestra vulnerabilidad ante la separación no puede evitarse, y la segunda que la enorme *plasticidad* cerebral humana nos provee de una capacidad extraordinaria para ir *más allá* de las programaciones instintivas, más allá del amor de cachorro y el miedo al abandono. Como diría un psicólogo arquetípico: el problema no radica tanto en las emociones codependientes, sino en la falta de desarrollo de *otros arquetipos*. *No* es lo que está *ahí* lo que causa el problema, sino lo que *no* está *ahí*: el adulto que podría cuidar a su huérfano interno. Las inevitables heridas significan que *todos* cargamos, en los pliegues de nuestro sistema límbico, el arquetipo del *huérfano*; es por ello (porque todos lo compartimos) que se le llama arquetipo. Sentirnos huérfanos es una experiencia universal, no está limitada a los niños que pierden a sus padres; quienes pierden a un ser querido quedan huérfanos, los inmigrantes en una ciudad hostil son huérfanos, los prisioneros son huérfanos, las personas ancianas enfermas que mueren solas en un hospital son huérfanas. La catástrofe límbica es igual en todos esos casos. Quedar huérfano requiere de la activación

de funciones cerebrales “superiores” y exclusivamente humanas. Esa persona sabia que habita en nosotros no sólo es perfectamente capaz de cuidar al huérfano, también tiene facultades para el desarrollo filosófico, el cuestionamiento analítico, la inteligencia psicológica —todo al servicio de la recuperación—. Como lo ilustran los numerosos retratos de campesinos viejos, sabios pero sin educación, realizados por Jean Giono, no debemos confundir la sabiduría del alma con los años de estudio; más bien hay que buscarla en las cualidades de su mente y su corazón.

El siguiente capítulo analiza algunos de los obstáculos en el camino a la sabiduría: los amores equivocados, las esperanzas equivocadas, las esperas poco sabias, las expectativas inmaduras y las actitudes y creencias carentes de sabiduría que convertirán al amor en una dolorosa adicción. La sabiduría, como la felicidad, no puede ser alcanzada directamente, sino sólo de modo indirecto, a través de ir eliminando lo que se interpone en nuestro camino. El arte de hacernos más sabios es similar al arte de la jardinería: uno por ciento consiste en plantar, ¡el otro noventa y nueve por ciento en desyerbar!

**5. DESYERBAR:
RETIRANDO LAS PROYECCIONES**

Real love is wild and sad; a palpitating duo in the dark.

GASTON BACHELARD[63]

Los neurocientíficos se vieron obligados a utilizar un concepto similar al concepto psicoanalítico de *proyección* para transmitir el hecho de que nuestras relaciones adultas contienen memorias de las conexiones más tempranas que tuvimos con nuestros proveedores de afecto, las cuales toman la forma de circuitos neuronales que fueron creados en el pasado pero permanecen activos en el cerebro. Esos conjuntos de sinapsis se activan en el momento presente, lo cual resulta positivo cuando la situación requiere respuestas que aprendimos en el pasado y siguen siendo adecuadas para el presente. Por ejemplo, si nuestro abuelo nos humillaba constantemente con sus comentarios y aprendimos a mantener cierta distancia de las personalidades desdeñosas, la lección del pasado se ajusta al presente. Pero la activación automática de neuronas se vuelve una desventaja si el aprendizaje del pasado no tiene relevancia para el presente. Si alguien nos dice que tenemos un pedazo de lechuga en nuestro bigote, y eso nos provoca un enorme sentimiento de humillación, no estamos reaccionando al momento presente, sino al abuelo. Esto indica que *una nueva capa de conexiones* debe añadirse a nuestro repertorio. Para William, percatarse de que estaba reaccionando ante Laura con el miedo y la impotencia de su infancia lo proveyó de información muy valiosa. El mensaje era: “William, necesitas actualizar tus circuitos. No *necesitas* a Laura como necesitabas a tu mamá”.

La perspectiva de la neurociencia es consistente con el trabajo de la psicología profunda en tanto examina cómo las proyecciones inconscientes distorsionan nuestras respuestas al presente. Las proyecciones son una parte inevitable de la experiencia del enamoramiento, pues después de todo es en nuestra familia en donde primero aprendemos a amar; sin embargo, esas proyecciones también están causando tensión, pues la pareja *no* es mamá ni papá, y no tiene por qué cumplir con dicha responsabilidad parental. Para poder establecer una conexión real con la pareja, el adulto maduro debe diferenciar cuáles son los sentimientos que pertenecen a la familia de origen y cuáles a la nueva situación. Parte de la experiencia de la terapia para un hombre consiste en descubrir el grado en que sus proyecciones diarias sobre su esposa (virgen, prostituta, hermana, enfermera, princesa, bruja, amante, verdugo) provienen de sus experiencias con su madre. Y cuando una mujer se pregunta: ¿por qué es que siempre convierto a mis amantes en bebés?, la respuesta es simple: ¡proyecciones! En lenguaje neurológico, las proyecciones son aquellos grupos de sinapsis que fueron establecidas en el pasado y se activan automáticamente en el presente. Aquellas redes neurológicas que persisten no pueden ser desactivadas sin que antes vuelvan a la superficie. Ésta es la única manera de

hacernos conscientes sobre lo caducas que resultan estas conexiones, y en consecuencia comenzar a actualizar nuestros circuitos.

Sería práctico que nuestras proyecciones infantiles vinieran con una de esas etiquetas que llevan los aparatos eléctricos: “*Advertencia: no se conecte ninguna relación nueva a la clavija de sus anteriores heridas*”. Para complicar la situación, mientras más traumáticas hayan sido las heridas iniciales, mayor es la probabilidad de que permanezcan inconscientes, impidiendo cualquier tipo de actualización. Una personalidad neurótica es aquella que insiste en conectar la clavija actual a la fuente que lleva a la energía de las defensas infantiles. Produce cortocircuitos y choque de diversas intensidades que, tristemente, se sienten mejor que no tener corriente. Es frecuente que una defensa neurótica resulte más cómoda que el riesgo de desplegar nuestras alas por primera vez. Sin embargo, a largo plazo, destruye nuestra vitalidad.^[64]

William quedó sorprendido y humillado al descubrir que su miedo de perder a Laura tenía una carga psíquica inconsciente que provenía del resurgimiento de su aspecto infantil ansioso. “¿Yo? ¿Una persona asustada, dependiente, vulnerable, preverbal, impotente, aferrada, necesitada e inconsciente? ¡Imposible!” La discrepancia entre su ser adulto —por no mencionar su reciente doctorado en psicología— y el niño necesitado y regresivo fue una revelación interna crucial. Entendió intelectualmente cómo su pánico de perder a Laura era el mismo que había experimentado, repetidamente, cuando su social y ocupada madre lo miraba como si fuera una molestia necesaria; y, mucho más importante, lo *sintió, experimentó* y *revivió*, con precisión cinematográfica. *Sintió* físicamente lo aterrado que había estado de su fría y casi indiferente actitud de rechazo. Su defensa, primero como niño, después como adulto, siempre había sido dejar la relación antes de que eso pasara. Los mecanismos de defensa son tan variados como las formas que puede adoptar un corazón roto; un individuo puede volverse complaciente, mientras que otro reaccionará mostrándose distante, o dominador, o codependiente. El *estilo* idiosincrático con el que nos defendemos no es tan importante como el hecho de que un mecanismo de defensa rápidamente se convierte en un desperdicio de energía. Pensemos en nuestro mecanismo de defensa preferido como un par de anteojos que deforman nuestra visión y se vuelven tan familiares que olvidamos que los traemos puestos. Un mecanismo de defensa comienza como una administración suficientemente buena de recursos psicológicos, una estrategia de afrontamiento; es por ello que se le llama un mecanismo de *defensa* —protege a la psique vulnerable contra sobrecargas emocionales peligrosas—. En nuestra infancia, sobrevivimos a nuestra vulnerabilidad de *ignorar* cualquier hecho que pueda resultar insopportable.

Un ejemplo muy común sobre la necesidad de un mecanismo de defensa es la conducta de un niño en el funeral de su padre o su madre: Los niños pequeños no experimentan —*ni deben experimentar*— el impacto completo de una pérdida como ésa. Recuerdo a un niño de cinco años cuyo padre murió repentinamente; se comportaba como si no le preocupara el alboroto y las lágrimas que lo rodeaban, manteniéndose a una distancia prudente de su angustiada madre, corriendo alrededor del bufete servido después del funeral, probando todo como si fuera su fiesta de cumpleaños; estaba

desconectado, distante, y emocionalmente inaccesible. Sería demasiado para la psique de un niño pequeño darse cuenta de la amplitud de una pérdida como ésa; es por ello que el cerebro ofrece la oportunidad de negar, desconectar, reprimir e ignorar. Como un regulador de corriente, la psique de un niño se desconectará inmediatamente si la carga es peligrosamente alta. Los adultos también lo hacen, aunque pueden soportar cargas más elevadas.

Un mecanismo de defensa se torna problemático cuando la visión del mundo del niño distorsiona la del adulto. Por ejemplo, el niño pudo haber pensado: “Me porté muy mal ayer, y mami murió ese día”. Este tipo de asociación errónea puede literalmente permanecer inscrita en los pliegues del cerebro del niño y después manifestarse como culpa neurótica. El hombre adulto que descubre que siempre ha equiparado el portarse mal con matar a su madre puede finalmente entender cuán exagerada es su reacción cada vez que recibe la menor crítica de su esposa. “Mi esposa me pregunta, con un dejo de reproche, por qué sigo olvidando sacar la basura. Y lo que escucho es: te estás portando mal y eso me está matando.” Este tipo de reacción es la esencia de una proyección neurótica, basada en una serie de conexiones neuronales caducas, que se disparan como en el pasado. Hacerse consciente de estas proyecciones del pasado fue de mucho valor para este hombre; ahora veía cómo su relación adulta con su esposa *contenía* no sólo la culpa del pasado, sino también el potencial para actualizarse. Como un hombre maduro, finalmente podía entender lo que el niño no: “Mamá no murió porque me porté mal, sino porque tenía cáncer”. ¡Vaya alivio! Cuando ocurre ese reconocimiento, el adulto está listo para dejar ir la defensa neurótica y responder con reacciones que lo ayuden a adaptarse mejor. “Ah sí, la basura. Gracias por recordarme, siempre se me olvida...” El gatillo que disparó la conexión sináptica caduca ha sido desactivado. Dichas respuestas inconscientes, que han sido comunes en la práctica de terapeutas y psicoanalistas durante el último siglo, son ahora descritas por la neurociencia como un grupo de *conexiones sinápticas preconfiguradas listas para dispararse*. Este tipo de respuestas automáticas, provenientes de lecciones del pasado, pueden salvarnos la vida cuando están adaptadas a la situación.

Muchas de nuestras rutinas diarias se logran sin la necesidad de control consciente. Se derivan de lo que la neurociencia llama el no-consciente, dominio implícito también llamado memoria procedimental. Conducir el auto a casa, por ejemplo, no exige que estemos conscientes de todos los gestos que hacemos en el camino. La noción de mecanismos de defensa es distinta; está basada en el inconsciente dinámico del psicoanálisis. Sin embargo, cuando la amenaza adquiere una nueva forma, y nuestra respuesta no, se convierte en lo que los psicólogos llaman un patrón neurótico.

MANTENER EL CORAZÓN ABIERTO

El amor provoca una expansión interna que, a su vez, aumenta la capacidad para sentir la belleza del mundo externo; quienes aman tienen memorias de haber admirado un cielo

estrellado, como si estuvieran mirándolo por primera vez; o de haber saboreado la comida como si el número de papillas gustativas se hubiese multiplicado; o de haber hecho el amor como si fuera la primera vez. El amor amplifica la capacidad para sentir. El modo en el que están neurológicamente conectadas la percepción del mundo externo y la experiencia del mundo interno explica cómo, conforme el amor expande el mundo interno, también multiplica el número de neuronas que nos permiten percibir el mundo externo. En el eufórico periodo del enamoramiento, esta expansión es fácil y placentera; como un niño que aprende a hablar, los amantes aprenden muchas conductas nuevas que solidifican su lazo. La pérdida del ser amado es la experiencia inversa: nuestro corazón sigue completamente abierto y nuestras neuronas se encienden, pero dicha apertura de corazón se siente ahora como una tortura, pues la conexión con el ser amado se ha roto. Nuestro corazón vulnerable no dejará de sentir, no se cerrará, permanecerá dolorosamente abierto porque las neuronas que nos conectaban con nuestra pareja siguen activas en nuestro cerebro. No podemos evitar desear que la pareja regrese para, literalmente, reconectarnos con el mundo.

Cuando el amor era pleno, incluso las tareas mundanas tenían un sentido amplificado —cocinar, hacer reparaciones en la casa, escoger el nuevo color para pintar las paredes, mezclar el cemento para construir una pequeña fuente en el jardín, enseñar a un niño cómo utilizar la cámara digital para que pueda mandar una fotografía al abuelo... todo tenía sentido porque expresaba la conexión amorosa—. El amor revela lo que un filósofo podría llamar la *cualidad trascendente* de la vida humana. Trae consigo una acentuación de nuestro ser, como un número al cuadrado; es la revelación de algo más allá de la evidencia sensorial. El amor nos afianza en lo concreto de la vida cotidiana, al mismo tiempo que refleja la infinitud del cosmos en el santuario interno del corazón. Cuando el proveedor del amor nos abandona, todas las sinapsis que nos conectaban con esa persona permanecen activas pero no reciben respuesta, generando inercia emocional. La falta de eco se experimenta como una caída en un abismo interno. La amargura del duelo tiene el *mismo poder amplificador* que tenía la dulzura del amor, pero a la inversa. La rutina diaria que tenía tanto sentido ahora carece completamente de significado, pues lo que nos revela es la pérdida.

Todos podemos admitir que tanto la dulzura como la amargura forman parte de la poción del amor, pero usualmente es necesario vernos forzados a tomar toda la poción hasta el cansancio antes de analizar las causas de ese amargo regusto.

PROBAR LA AMARGURA

Permanecer con la oscuridad permite que algo suceda, algo que se nos escaparía si nos apresuráramos. Si resistimos nuestra tendencia natural a huir de las experiencias dolorosas, podemos descender a los aspectos oscuros del inconsciente, lo cual es necesario si queremos entrar en contacto con lo que Goethe llama “naturaleza infinita”. Enfrentar dicha

oscuridad requiere una disposición para permanecer con el sufrimiento y para descender al inconsciente.

STANTON MARLAN[65]

Nadie debe negar el peligro del descenso, pero es posible arriesgarse. Nadie necesita arriesgarse, pero sin duda algunos lo harán. Y que aquellos que desciendan por el camino del ocaso lo hagan con ojos abiertos, pues es un sacrificio que intimida incluso a los dioses. Sin embargo, a cada descenso le sigue un ascenso; las formas que se desdibujaban vuelven a formarse, y la verdad es válida al final sólo si sufre cambios y da un nuevo testimonio con nuevas imágenes en nuevas lenguas, como un vino que se vierte en botellas nuevas.

CARL JUNG[66]

Si nuestros padres fueron lo suficientemente aptos, tendremos la memoria celular de ser una pequeña persona cuyas necesidades de comodidad y seguridad fueron más o menos satisfechas; nuestro sistema límbico se habrá desarrollado normalmente, y habremos crecido como un niño o niña relativamente seguro. Sin embargo, con la adolescencia, se desarrolla una terrible contradicción entre el sistema límbico, que sigue dependiendo de nuestras familias para conseguir amor y apoyo, y nuestra corteza cerebral humana, una de cuyas funciones es ayudarnos a independizarnos de nuestros proveedores de afecto. Sin ese impulso para independizarnos, jamás seríamos capaces de separarnos y salir al mundo. El desarrollo de la cultura humana está basado en esa capacidad, exclusivamente humana, para liberarnos de la seguridad de la manada. Es esta capacidad la que nos permite innovar, arriesgarnos y buscar nuevos caminos. Este impulso para explorar y experimentar explica por qué la adolescencia es una etapa tan difícil. Sin esta capacidad humana para abandonar la seguridad de la familia, tribu, iglesia o país, lo que habría sido mayormente una repetición de lo mismo a través de las generaciones —no habría arte, ni ciencia, ni evolución en nuestros códigos legales, ni una búsqueda por nuestra identidad personal—. El hecho de que podamos arriesgarnos a dejar atrás la identidad provista por la familia ha permitido que nuestra especie desarrolle habilidades cognitivas únicas, así como que adquiera control sobre nuestras condiciones de vida y sobreviva en un ecosistema en perpetuo cambio. La forma en que comemos, trabajamos, nos relacionamos, impartimos justicia, educamos a nuestra juventud, desarrollamos nuevas tecnologías, comerciamos... todo depende de nuestra capacidad para *inventar, controlar, adaptar y evolucionar*. Una casa con un sistema de calefacción central y un termostato en cada habitación es un bello ejemplo de nuestra capacidad para controlar un medio ambiente demasiado severo para el vulnerable cuerpo humano. El arte y la ciencia, la tecnología y el comercio, la medicina y el lenguaje... todos dependen de esta capacidad para separarnos de la manada.

Cuando muere un ser querido, se recapitulan los retos básicos a los que han enfrentado los seres humanos a través de los tiempos; nuestro nicho emocional ha sido

destruido y esto constituye una amenaza que envía señales a nuestro cerebro diciendo que es tiempo para *inventar, controlar, adaptar y evolucionar* con el fin de sobrevivir. Si pudiéramos mirar hacia atrás para contemplar nuestra biografía con una mente altamente lúcida, podríamos rastrear todas las amenazas que hemos enfrentado al ver cuáles fueron las lecciones que aprendimos —o no aprendimos— de ellas. Desafortunadamente, no estamos necesariamente conscientes de dichas lecciones; todas están ahí, en los pliegues de nuestro cerebro y en las conexiones sinápticas que se expresan en forma de preferencias, hábitos y miedos. El problema es que esas conexiones son, por utilizar un destacado término psicoanalítico, *inconscientes*.

DESCUBRIR MEMORIAS PREVERBALES

Tengo un amigo que trabaja como reportero de clima y a quien le gusta contar su historia utilizando palabras de neurociencia porque no conoce el vocabulario de la psicología profunda. Su formulación es el mejor ejemplo que encontré sobre cómo la neurociencia redefine el concepto psicoanalítico de inconsciente y penetra el discurso cultural.

Mi vida es un helicóptero

Vengo de una familia que vivía en las montañas —en los Alpes—. Todos los miembros adultos de mi familia conocen bien el sonido de una avalancha que se aproxima; ese sonido les provoca un estado de alarma instintivo (reptiliano). De hecho, cualquier persona en la aldea que haya experimentado la amenaza de muerte de una situación así reacciona a ese sonido con una alarma que involucra a todo el sistema neurovegetativo involuntario. Esto es lo que los conductistas llaman un reflejo condicionado, y lo que la neurociencia denomina como un detonante de la reacción de huída: he aquí un enemigo demasiado grande como para pelear, ¡hora de huir! Y puesto que los adultos a mi alrededor son humanos, y no animales, podían imaginar por adelantado, ver cómo quedarían atrapados en la avalancha (anticipando el futuro), lo cual los hace pedir ayuda (juicio racional) a través de sus teléfonos (tecnología). Cuando llega un helicóptero de rescate, los miembros más jóvenes de nuestra comunidad modelaron su comportamiento a partir de los adultos (transmisión cultural).

Yo tenía un año cuando enfrenté esa situación, y aún no había sido condicionado para sentir una alarma instintiva ante el sonido de una avalancha. Poco después de esta experiencia, mis padres se divorciaron y dejé los Alpes para irme a vivir con mi madre a Canadá.

Cuando era bebé escuché una avalancha por primera vez, su sonido era igual a cualquier otro sonido que no representara amenaza alguna, como el de una lavadora o una barredora de nieve. Era sólo un sonido. Pero lo escuché en los brazos de mi

madre, y ella estaba en un estado de pánico, como todos a su alrededor, esperando que llegara un helicóptero a rescatarnos en la nieve de afuera. Ahí se crearon en mi cerebro dos asociaciones neuronales: una que dice que hay un sonido (avalancha) y un olor (el de la nieve) que significan “peligro”. Y otra que dice: he aquí un sonido (el motor de un helicóptero) que significa seguridad. No estaba consciente de que todas esas sinapsis aún estuvieran en mi cerebro. Tenía cincuenta años cuando me contaron la historia de aquella avalancha, y hasta entonces no había entendido qué me había motivado a elegir convertirme en un reportero del clima que pasa todo el tiempo trabajando en un helicóptero.

La historia de mi amigo es neurológicamente correcta: la capacidad límbica de un niño está suficientemente desarrollada como para registrar el pánico de mamá y papá; pero no es sino hasta los dieciocho meses, cuando el lenguaje ya se ha desarrollado, que el niño puede interpretar el contexto (la historia completa que acontece a su alrededor). Un niño es un genio límbico cuando se trata de sentir las señales de pánico o de calma provenientes de los adultos. Cuando llegó el helicóptero de rescate, aunque su motor hacía un ruido mucho más fuerte que el de la avalancha, el cerebro infantil de mi amigo le dio la siguiente lección: confía en mamá, ella confía en los rescatistas, quienes confían en el helicóptero; pero nunca confíes en el sonido de la avalancha, o en el olor de la nieve. Cualquier incidente que suceda antes de que el hipocampo (parte del sistema límbico) esté completamente desarrollado hace imposible el almacenamiento de *memoria explícita*, [67] y es responsable de *la amnesia infantil*. Conforme el lenguaje se desarrolla, el infante comienza a ser capaz de recordar el evento, el contexto, y la secuencia temporal; ahora tiene *palabras* para contar la historia. La recuperación de dichas memorias se llama en ocasiones *memoria episódica*, o *memoria autonoética* (es decir: saber que sé). Algunos de los autores también se refieren a la memoria episódica como *memoria narrativa*, con el fin de apuntar al hecho de que esta es una forma de memoria que incluye una secuencia temporal. Por ejemplo, si narramos los hechos y detalles de un accidente automovilístico, recordaremos que aconteció la semana pasada, a media mañana, había un auto compacto del lado izquierdo... un camión rojo que venía del lado derecho, lluvia y niebla... un impacto frontal... organizamos los eventos en una secuencia temporal: construimos una *historia* del accidente. Me resulta interesante que la acción de recuperar memorias y reflexionar sobre el pasado sea similar a la de *anticipar* el futuro. No utilizamos la palabra memoria cuando imaginamos nuestro futuro; usamos términos como imaginar, soñar despierto, planear o fantasear. Sin embargo, neurológicamente, estas acciones son similares a la operación de recordar.[68] A diferencia de una memoria *autonoética* (yo sé que sé), en la cual sabemos que estamos recordando una historia, en la memoria *noética* (saber) no necesitamos regresar al pasado para recordar algo que se ha convertido en una rutina semiconsciente, como tomar las llaves del auto que están en el bolso o conducir nuestro automóvil de vuelta a casa.

Nuestra capacidad de memoria autonoética narrativa se desarrolla junto con el lenguaje; antes de tener palabras, tanto el trauma como la lección positiva o negativa que podemos aprender de él quedan inscritas en el cerebro, pero no podemos verbalizarlas. Mi amigo no escuchó la historia de la avalancha hasta que tuvo cincuenta años. El hecho de que el olor de la nieve detonara una reacción automática de intranquilidad había permanecido como un misterio sin resolver. Jamás había podido explicar el nerviosismo que lo abordaba cuando visitaba a la familia de su padre en los Alpes. Jamás supo la razón por la cual había escogido convertirse en un reportero del clima, pasando todas sus horas laborales en un helicóptero; y jamás había sabido qué había motivado su decisión de vivir en California. Cuando se enteró del episodio de la avalancha, una nueva conciencia se hizo posible. Este ejemplo no sugiere que el inconsciente sea una estructura anatómica; apunta más bien a que lo que la psicología profunda entiende como una reacción inconsciente es *una memoria sin contexto*. Un corazón roto es una experiencia en la que el miedo preverbal al abandono se reactiva. El abandono en la vida adulta envía una alarma al cerebro, y esta alerta tiene la misma cualidad que una amenaza de la naturaleza. El mensaje no es: “ALERTA: Viene una avalancha”. Más bien es: “ALERTA: Viene una pérdida de amor”. El cerebro recuerda: la pérdida de amor, para un pequeño mamífero, significa dolor y riesgo letal. Aunque el cerebro racional adulto sabe que el abandono no representa el mismo riesgo que en el pasado, hay componentes en el disco duro de nuestra memoria que generarán una sensación de pánico agudo. Para eliminar este sistema de alarma automático y el miedo que genera —lo cual es parte de cualquier psique humana— necesitamos entender cómo funciona.

DEACTIVAR LA PROGRAMACIÓN GENERADORA DE MIEDOS

El abandonado sabe muy bien cuáles son los brazos en los que le gustaría refugiarse, pero esa persona es tanto el atacante como el rescatista, tanto la avalancha como el helicóptero. “Tú eres quien necesito, y también quien me tortura.” ¡He aquí un gran problema para el neocórtex! Las salas de emergencia en los hospitales están repletas con pacientes cuyos síntomas expresan un pánico similar al del lobo separado de la manada, o a la de la persona rechazada por el clan. Los síntomas que llevaron a William a la sala de urgencias tienen un nombre: *miocardiopatía inducida por estrés*. También se le puede llamar *disfunción apical transitoria*, la cual es descrita como una condición cardiaca que se presenta cuando el cerebro, después de un trauma emocional, libera químicos al flujo sanguíneo que causan debilidad muscular rápida y severa (*miocardiopatía*).^[69] Los síntomas son muy similares a los de los pacientes que sufren un infarto. Puesto que un corazón roto frecuentemente genera dicha reacción, comenzó a conocerse como el *síndrome del corazón roto*. Esta reacción somática fue para William la segunda señal de su cerebro, que estaba activando la misma alarma que fue detonada cuando estaba en el umbral de la puerta de Laura y ella lo acusó de invadir su privacidad, sin mostrar compasión alguna ante su sufrimiento. La segunda vez, la alarma sonaba con

mayor urgencia: “¿Cuántas veces tengo que repetirte que tu elección es entre *debes alejarte o morir*?” En la sala de emergencias del hospital, se le informó a William que no sufría de un infarto, sino de *miocardiopatía inducida por estrés*, recibió entonces un sedante que le ayudo por un tiempo. El doctor Rich, el cardiólogo de la Clínica Mayo que educó al público sobre este síndrome, nos dice:

la disfunción apical transitoria *es una miocardiopatía* única y reversible, que frecuentemente es generada por un evento estresante, y su presentación clínica no puede diferenciarse de un infarto al miocardio. [...] El término síndrome del corazón roto puede no ser el nombre más adecuado para esta condición, pues un corazón roto parece ser el resultado de recibir una carta que anuncia el abandono y no de lo que pasa después de ver una Magnum calibre .44 apuntarnos a la cara. Aun así, esta terminología ha resultado en una gran cantidad de publicidad, y en consecuencia el conocimiento de este nuevo síndrome se ha diseminado rápida y ampliamente. Esta conciencia colectiva tan amplia es algo bueno. Los síntomas del síndrome del corazón roto son tan severos que es casi inconcebible que quien los presente no recurra a la atención médica.[\[70\]](#)

En un caso severo de corazón roto, el hecho de no tener acceso al consuelo de los brazos del proveedor de afecto confiable (debido a que esa persona es también la responsable del abandono) amplifica el miedo al abandono hasta alcanzar niveles insoportables. Esta contradicción imposible sintetiza la trágica paradoja de las relaciones humanas: “Te necesito, y resiento necesitarte”. Cuando la pareja lo es todo, ser rechazado o abandonado por esa persona, la más importante, quebranta nuestra confianza en la humanidad entera. Sentimos como si nuestra madre nos hubiera dejado caer, nuestro padre nos hubiera maldecido, nuestra hermana nos hubiera rechazado, nuestro hermano traicionado, o nuestro amigo entregado al enemigo. No podemos pisar con seguridad el suelo y la inmensidad de la pérdida quebranta al ego y nos envía a un espiral de negación: nos rehusamos a aceptar lo que está sucediendo, no podemos aceptar que la pareja nos ha dejado, o ha escogido a otra persona, o muerto y abandonado el mundo para siempre. Un corazón roto es *arquetípico* porque todos los seres humanos —sin importar su talento, belleza, fama o inteligencia— experimentan impotencia y pánico cuando les niegan el amor.

Conocí a una mujer a quien todos consideraban como la máxima imagen del éxito: brillante, sensual, madura, carismática, competente, una mujer cálida y decente a quien todo mundo admiraba y amaba. Se enamoró de un hombre narcisista, quien la traicionaba sistemáticamente y casi sin percatarse de ello. Todos sus amigos, incluyéndome, pensábamos: ¿cómo puede ella (una persona tan amorosa y maravillosa) permitir que *él* (un estúpido egoísta inmaduro) le rompa el corazón? ¿Cómo es posible? Me llevé una sorpresa similar, pero inversa, con un estudiante. Él, de veintisiete años, era considerado por los demás como un conquistador inmaduro y egocéntrico que presumía de haber utilizado a todas las mujeres que se le habían acercado. Un día, expresó su amor y admiración por una mujer mayor en el salón de clase; dicha mujer lo rechazó cortésmente. Después de unos cuantos intentos infructuosos para obtener su atención, fue a casa y se suicidó, dejando una carta de amor. ¡Todos estábamos estupefactos! Después de todo tenía un corazón. La suya era evidentemente una infatuación neurótica,

pues apenas conocía a esta mujer, pero un corazón roto basado en una ilusión no es necesariamente más fácil de superar que uno basado en “amor verdadero” —concepto que será revisado en un capítulo posterior—. Tanto en el caso de la mujer brillante traicionada por una pareja inmadura como en el del estudiante egocéntrico rechazado por una mujer que apenas conocía había *algo* insoportable en el rechazo. Ese algo es una reactivación inconsciente del terror temprano de abandono; de algún modo se sentía más fácil suicidarse que pasar por ese dolor una segunda vez. De ahí la necesidad de deshacer la ecuación infantil en la que el abandono equivale a la muerte.

DETENER LOS INTENTOS POR REPARAR EL PASADO

Nuestro egocentrismo natural dificulta que aceptemos nuestra mortalidad; todos sabemos que la muerte es inevitable, pero cuando se trata de *nuestra* muerte, se convierte en una tragedia personal. El mismo egocentrismo natural nos hace confundir el amor, un principio tan impersonal e infinito como la vida y la muerte, con la *persona* de la pareja, con quien experimentamos nuestra crisis. El ser amado es mortal, finito, limitado, único y eventualmente reemplazable, mientras que el principio del amor es eterno, infinito, esencial, cósmico e irremplazable. Diferenciar entre Amor (que es, de hecho, un ser divino) y la pareja (que es sólo una persona) no es fácil para la psique, pero es una de las claves para la libertad.

Para los antiguos griegos, enamorarse nos convierte en locos, pero resistirse al amor nos hace aún más locos, pues nos priva de la única forma de experimentar el rango completo de las emociones humanas. La sabiduría de los griegos sugiere que es preferible embriagarse con una poción de amor que permanecer sobrio y vivir a medias. Su mentalidad era dionisíaca y afrodisíaca. Una de las muchas paradojas de la vida psíquica, tal vez la más interesante, es que el amor duele (¡esas malditas flechas!) pero también da lecciones; el amor sana y el amor hiere, de ahí la necesidad de hacernos amigos de las lágrimas que nos hacen más sabios.

Confundimos el amor con la persona de la pareja no sólo por nuestra inevitablemente egocéntrica conciencia, sino también porque nuestro cerebro analiza el presente con las lecciones del pasado, y en el pasado los proveedores de afecto fueron nuestros primeros dioses, absolutamente irremplazables. Ese sentimiento se transfiere después a la persona de la pareja, y él o ella aparecen con el halo de la divinidad original. “¡Ah! ¡Eres Tú, Dulce Amante! Recuerdo cómo se sentía tener todas mis necesidades satisfechas. Ven y llena mi corazón. Te he extrañado.” Cuando la pareja de pronto es incapaz de entregarnos la miel, el impacto es intenso: “¡Cómo te atreves a dejarme tan cruelmente! Te necesito completamente”. El cerebro no sólo confunde al amante con el complejo materno inconsciente, sino que con frecuencia escinde a la Diosa Madre de La Madre Terrible: “Tu amor me parece más seguro, más generoso, más jubiloso que el que obtuve de mi Madre; tú eres lo que siempre quise y nunca tuve”. Mientras la pareja nos dé la miel, que es el lado positivo del arquetipo de la madre, estaremos en el paraíso de la luna

de miel. Se siente bien por un tiempo, sin embargo, cuando se rompe lo que los psicoanalistas llaman la “transferencia idealizada”, nos encontramos en un infierno.

Todo sentimiento tiene su lógica: su *psico-lógica*. Lo mismo pasa con nuestra expectativa de que el amor debe reparar las heridas del pasado. Esto tiene sentido, pues el amor sí *tiene* dicho potencial. Cualquier relación de amor profundo tiene un poder curativo. “Mi madre pensaba que era fea, pero tú dices que soy bella y mi corazón te cree. ¡Vaya alegría!” Sin embargo, en la psico-lógica del corazón roto hay una condición esencial para que el corazón haga efectiva su magia curativa: *primero, las heridas originales deben hacerse conscientes*. Eso le aconteció a William cuando *reconoció* el origen de su sentimiento de tener que rogar por el amor de Laura como un sentimiento experimentado primero con su madre. Transparentó[71] su duelo presente, vio a través de él y contempló su herida del pasado; este fue su primer paso hacia el recogimiento de sus proyecciones, que es el núcleo del proceso de desarrollo del adulto sabio en nosotros.

Cuando la necesidad por reparar se convierte en una carga demasiado pesada, la relación se romperá tarde o temprano. La pareja no puede evitar sentir: “No soy quien quebrantó tu espíritu, ni quien cortó tus alas y te dijo que eras fea, estúpida o perdedora... ¿porqué tendría que ser yo quien sufra las consecuencias de tu quebranto? ¿Por qué tendría yo que resarcir, expiar, compensar o reparar un daño que yo no causé? No estás conmigo en nuestra historia, estás lidiando con los villanos de tu pasado”. Una relación así está separada de la realidad del presente, y pronto se vuelve rígida tanto que no puede sobrevivir. Cualquier relación que esté en modalidad de reparación la mayor parte del tiempo, incluyendo las amistades, *tiene* que romperse. Básicamente, un individuo demasiado inconsciente sobre las heridas de su pasado está diciendo: “Dame, dame más, siempre dame, porque no me dieron suficiente en el pasado”. Todos hemos tenido la experiencia de eliminar a alguien de nuestra lista de amigos porque jamás hubo posibilidad de reciprocidad. Romper esas relaciones es una respuesta de la naturaleza que revela la verdad más importante para nuestra evolución: el pasado, por ser pasado, jamás podrá arreglarse. Sin embargo, las heridas del pasado pueden ser transformadas en algo que enriquezca la inteligencia emocional, una vez que aceptemos que aunque el pasado no puede cambiarse, nosotros sí podemos cambiar.

Algunas experiencias en las que el corazón se rompe nos dicen: “¿Cuándo vas a entender que *jamás* tendrás la amorosa, competente, nutricia y cálida madre que necesitaste tanto en tu infancia?” Otras dicen: “¿Cuándo vas a superar el hecho de que tu papá fue, y siempre será, un terrible vago alcohólico incapaz de amar?” Y todas están diciendo: “Nadie te pide que degrades u olvides a tu amado, sino que te abras, vivas y aprendas nuevas maneras de estar en el mundo”.

Algo está mal cuando una mujer pasa toda su vida quejándose de no encontrar a la pareja que la ame como ella quiere ser amada; algo no cuadra cuando un viudo eleva sus estándares para posibles parejas con tal de que igualen a su esposa idealizada. De nuevo hay una lógica: no hay persona que pueda amarnos lo suficiente para llenar el profundo pozo de los deseos que pertenecen al infante que fuimos alguna vez. Es el *permanecer inconscientes sobre la falta, y no la falta en sí*, lo que ha creado expectativas tan poco

realistas, los repetidos fracasos, la melancolía de permanente desilusión que invariablemente lleva al aislamiento sin amor del que la persona se está quejando. Estos individuos no han escuchado a sus desilusiones ni a sus corazones rotos, no los han visto como una llamada de la naturaleza, se han rehusado a evolucionar más allá del sueño inmaduro de ser salvado, curado, cuidado (financieramente, emocionalmente, socialmente, intelectualmente, físicamente).

Una niña de quince años puede soñar despierta sobre su alma gemela que está a la vuelta de la esquina, y sobre cómo, cuando él llegue, le ofrecerá identidad y seguridad, hogar y amor de madre, patria y amor de padre, dinero y miel. Sin embargo, es trágico ver cómo una fantasía así define una personalidad adulta. En una cultura en la que los valores dominantes giran en torno al dinero, la fama, el sexo y el poder, dichas expectativas inconscientes frecuentemente se traducen en esos mismos términos; sin embargo, incluso la abundancia de dinero, fama, sexo o poder será incapaz de sanar heridas inconscientes. En cualquier corazón roto hay un intenso potencial evolutivo: puede hacer pedazos para siempre el sueño de una relación simbiótica y ponerle fin a las proyecciones idealizadas. Como lo describió Jung, el proceso de individuación involucra tanto la separación de nuestros condicionamientos culturales como la unificación con los aspectos más profundos de nuestra psique.[\[72\]](#)

■

6. EL ENOJO

Una mañana, William se levantó listo para utilizar su enojo como una espada para liberarse y encontrar una resolución. Escribió este correo electrónico a Laura:

El final

Durante diez meses he estado esperando una clarificación que tú no mequieres o puedes dar. Cuando cortaste el contacto sexual entre nosotros, me pediste que siguiéramos siendo amigos. Mi respuesta hoy es: tal vez. Pero primero necesito cortar por completo, terminar con mi esperanza, y dejar que se enfríe mi deseo sexual por ti. Estos sentimientos tienen que morir antes de que yo pueda ser tu amigo.

He completado el ciclo de analizar y descifrar el “nosotros”. He comunicado todo lo que necesitaba expresar y ésta es, en verdad, mi última conversación sobre “nosotros”, así como el último correo electrónico que te escribo. Estoy agradecido por todo el amor y la inmensa alegría que experimenté contigo. Después de un año o dos de llorar por haberte perdido como mi amante, es posible que pueda ser tu amigo de nuevo; no niego el profundo afecto que te tengo. La vida es impredecible y muchas veces sorprendente. Pero por ahora quiero completar el rompimiento hasta que me recupere a mí mismo. Por favor respeta mi silencio; no me hables, no me escribas y no vengas a verme. He cambiado mi número telefónico, renté mi departamento y voy a tomarme un año sabático.

Cuando William escribió este último correo, había estado atrapado en la esperanza durante casi un año. Durante todo ese tiempo, Laura seguía diciéndole a William que lo amaba, pero que también amaba a Jack. Ella permanecía firme en decir que no podía ser sexual con ambos. Fue sólo cuando el enojo de William se convirtió en un tsunami que vio cómo la confusa ambivalencia de Laura era para él una repetición de su experiencia con su propia madre, quien jamás podía elegir con claridad, ni tener emociones y compromisos claros sobre ser madre. La madre de William era ambivalente, misteriosa, ensimismada y distante. La ambivalencia natural de Laura hacía que William se regresara al rechazó que sufrió de su ambivalente madre cuando era niño. Su enojo fue una reacción útil, limpia y legítima. El correo que envió a Laura no fue un ataque a ella, fue un ataque al elemento, en el amor, que lo mantenía atado. El enojo rompió sus grilletes;

tomó distancia, fue activo en vez de reactivo. Alejarse de Laura le dio la energía necesaria para abrir un nuevo capítulo en su historia.

EL ENOJO COMO CURA PARA LA CODEPENDENCIA

Hemos visto cómo un corazón roto hace surgir rasgos *codependientes*: mientras permanezcamos pasivos y reactivos, no tenemos acceso a nuestro enojo. Un codependiente es igual a lo que el movimiento de Alcohólicos Anónimos ha denominado un “facilitador”, alguien que apoya la adicción de un compañero por creer en la fantasía de que el compañero cambiará. “Estoy seguro de que va a cumplir su promesa”, es el tipo de delirio que uno escucha una y otra vez de un facilitador, que apoya así al estatus quo. Antes de que los psicólogos se pusieran a etiquetar los rasgos de personalidad, “facilitar” se conocía por muchos otros nombres: debilidad de carácter, credulidad, sobreprotección maternal, locura de amor, ignorancia, sinrazón... todos los cuales apuntan a una incapacidad de expresar enojo y ver las cosas como son —una tarea dura para todos nosotros—. La noción de codependencia se ha expandido en la psicología popular hasta referirse a casi cualquier comportamiento que sea puramente reactivo y por lo tanto no activo. Un corazón roto, inicialmente, nos deja tan impotentes como un animal sin garras, lo cual quiere decir que debemos volver a aprender cómo acceder a él. El enojo contiene energía; nos lleva a la acción, y no a la reacción. Todos los mamíferos están equipados con la capacidad de expresar enojo como una advertencia para el intruso.

En los humanos, el enojo es una reacción más compleja, porque *expresar* enojo, (a diferencia de simplemente *sentirlo*) puede ser una falta moral, lo cual no quiere decir que el enojo *per se* esté mal; el enojo es una realidad neurológica que no puede ser negada, y es necesaria para sobrevivir. Lo que hace que desconfiemos de nuestro enojo es el hecho de que también es la fuente de conductas sociopáticas. El psicólogo Charles Stewart[73] realizó un detallado análisis psicosocial sobre asesinos seriales jóvenes, y concluye que dichas tragedias jamás son detonadas por el enojo *per se*, sino por lo que el llama el *eclipse del instinto de conservación*. Su investigación muestra que, para que el enojo devenga en actos asesinos, se requiere una combinación de las siguientes cuatro condiciones: 1) *Aislamiento social*, el cual Stewart define como la falta de “diálogos afectuosos enmarcados por el *Interés* y la *Alegria*”. 2) *Disociación de la personalidad*, que es el fenómeno clínico que sorprende a todos cuando un tipo normal, aparentemente decente y agradable, resulta ser el asesino serial. 3) *Afectos intolerables crónicos* como el pánico, terror, o la sensación de caerse en un abismo, ocurriendo diariamente hasta alcanzar un punto en el que destruyen el deseo de vivir. 4) *Posesión por el afecto*, como puede ser con celos intensos, o un deseo obsesivo por vengarse, en el que no se es capaz de tomar distancia de las emociones (lo que yo llamo la psicología del cocodrilo). Estas cuatro condiciones para el surgimiento de comportamientos letales tienen más que ver con la *ausencia* de emociones humanas positivas que con la *presencia* del enojo. No

todos los individuos que experimentan aislamiento social, disociación, afectos intolerables y posesión por los afectos dispararán a una multitud para después suicidarse; pero según Stewart todos aquellos que sí lo hacen estaban experimentando los cuatro factores mencionados. Stewart concluye que podrían haber sido ayudados mediante una intervención adecuada que pudiera aliviar la presión en cualquiera de esos puntos. La patología descrita por Stewart no debe ser confundida con una expresión sana de enojo.

Tal como lo enseña el Budismo, para defenderse de un atacante no es necesario odiarlo; la compostura moral no implica que debamos tolerar el abuso. Si un ladrón entra a nuestra casa en la mitad de la noche, el enojo producirá la adrenalina necesaria sin la necesidad de odiar al ladrón. El “enojo sano” sí existe, y es parte de la ecología de las relaciones humanas.

EL ENOJO Y LA RETIRADA

Las personas codependientes no tienen acceso a la energía del enojo; tal vez es por ello que su terapia siempre involucra una consciencia de su enojo reprimido. Cuando un padre, una madre, un jefe o un maestro nos humilla injustamente, cuando un amante nos traiciona, un amigo habla a espaldas nuestras, un socio nos roba dinero, un político distorsiona la verdad y desperdicia los impuestos, un delincuente raya la pintura de nuestro automóvil... en todos estos casos, el enojo es una respuesta legítima. *Sentir* el enojo y abrirse a la información que contiene es un componente sano en cualquier relación. Recibir información de nuestro enojo es particularmente crucial para nuestro corazón roto, pues contiene la energía para *retirarse*, como lo hizo William cuando envió a Laura ese último correo electrónico. Nuestro cerebro interpreta el trauma del abandono como un ataque físico, y negar que un ataque así genera enojo contradice cualquier instinto. Para evitar la pegajosa pasividad de la codependencia, es importante permitir que este enojo nos empuje hacia la conciencia; no lo juzguemos y usemos su valiosa energía.

El punto ético crucial es que el enojo hacia nuestra pareja *no legitima ninguna forma de represalia*. La pareja, a diferencia del socio que nos roba dinero, o cualquier otro tipo de ladrón, no nos *debe* amor, y no tenemos ningún derecho sobre la persona de la pareja. El amor entre adultos, a diferencia de otros aspectos de nuestro contrato social, no es una obligación. Ni siquiera el contrato matrimonial, que incluye la promesa de fidelidad y devoción a las necesidades de la pareja, puede prometer el deseo o el amor. Se puede levantar una denuncia en contra de un pillo y se puede arrestar a un ladrón, pero no se puede denunciar a la pareja por quitarnos su corazón. Una vez que comenzamos a insultar, sabemos que nuestro enojo necesita redireccionarse. Aunque no hay límite sobre cuánto enojo se puede *sentir*, hay límites morales y legales sobre cuánto enojo se puede *expresar*. Es por ello que la ley protege a los ciudadanos con la posibilidad de pedir una orden de restricción contra la ex pareja enfurecida. Cuando una pareja *nos quita* su corazón, no hay robo, pues el corazón es libre. La pareja no hurtó nada: nuestro corazón

sigue siendo nuestro, siempre y cuando queramos sacarlo del basurero, quitarle el polvo y enseñarle a utilizar ese enojo en formas constructivas; tal vez pueda contribuir a que nos crezcan alas en lugar de colmillos.

Hemos visto cómo los niños que son víctimas de abuso, puesto que dependen absolutamente de su cuidador, aprenden a *disociarse* (negar, reprimir, olvidar, ignorar) de su enojo. Expresar enojo genera una contradicción insoportable entre “Mami, te odio” y “Mami, te necesito tanto”. Cada vez que negamos el enojo por no tener los medios para ser independientes, estamos actuando como niños.

En cualquier corazón roto hay momentos en los que el choque entre el amor y el enojo alcanza niveles incómodos, y la psique se defiende mediante la disociación: “¿Yo? ¿Enojado? ¡Para nada! Sólo quiero que él/ella regrese”. En un adulto patológicamente codependiente, esta defensa ha dado forma a la personalidad desde la infancia, mientras que en el individuo con el corazón roto la resolución suena como el título de un viejo clásico del cine: *El retorno de lo reprimido*. Para que el corazón sane, debemos permitir que el enojo reprimido diga su verdad. ¿Cómo podríamos *no enojarnos* tras ser abandonados, rechazados, traicionados, desplazados, desdeñados e ignorados? ¿Pero cómo podríamos *enojarnos* si estamos arrodillados rogando por el amor del otro? Resolver esta paradoja es el antídoto contra el *aferramiento*, un aferramiento que proviene de la memoria de no tener otra opción más que depender de quien nos cuida. Ningún niño puede salir de la posición de recipiente pasivo de amor, porque un niño no es libre. El corolario es éste: mientras permanezcamos arrodillados, esperando al Amado, permanecemos como niños.

MIEDO A LA DISTANCIA Y MIEDO A LA FUSIÓN

Con el comienzo de la adolescencia, al miedo infantil a ser abandonado añadimos el miedo opuesto: el de perder nuestra nueva independencia. Todo adolescente se ve atrapado entre el miedo a la *pérdida* (“Mamá, por favor lava mi ropa” o “Papá, por favor no canceles mi tarjeta de crédito”) y el miedo a la *fusión* (“No me controlen, suéltenme, necesito convertirme en mí mismo”). En las relaciones adultas revivimos este mismo conflicto; hay momentos en los que sentimos que la pareja está demasiado distante, y otros en los que está incómodamente cerca. Este constante equilibrar entre la cercanía y la distancia puede ser hasta natural cuando la relación es funcional, pero en la ruptura del corazón el abandonado queda estancado en el polo de desear cercanía, mientras quien abandonó quiere escapar; con ese posicionamiento polarizado, mientras más se insista en la cercanía, más querrá escapar la pareja, lo cual es lógico, pues la actitud aferrada del primero no comunica amor, sino pánico. Estamos volviendo a escenificar no sólo el miedo infantil al abandono, sino también el drama adolescente de “Aún te necesito, pero te resiento por ello”. El resurgimiento de ambos —la dependencia infantil y el miedo adolescente a la fusión— explica nuestras actitudes codependientes regresivas, ¡las cuales no son una parte muy atractiva de nuestra personalidad!

EL USO APROPIADO DEL ENOJO: ACTIVACIÓN DE NUESTRO PODER DE DECISIÓN

Hay, en toda queja, una sutil dosis de venganza.

NIETZSCHE^[74]

El enojo es el aliado que necesitamos para dejar ir, separarnos y emprender la retirada. Para ser útil, el enojo debe ser limpiado primero de indulgencias histéricas o abusivas. El enojo no puede estar al servicio de la envidia, los celos o la venganza; no puede servir a la avaricia ni estar emparejado con reproches y demandas. El enojo es el antídoto contra la codependencia sólo cuando no lo confundimos con las quejas, los lamentos o la exacerbación del resentimiento. Para encontrar ejemplos de “enojo sano” pedí a mis estudiantes de posgrado que me contaran sus historias sobre expresiones positivas de enojo. Un joven relató la historia de su abuela, quien hacía cincuenta años había confesado a un rabino que estaba utilizando el método del calendario para limitar sus embarazos. Él la humilló y la repudió de la comunidad. La abuela de mi estudiante, siendo una madre joven, con el corazón roto, cuatro hijos y un marido alcohólico, estaba tan enojada que simplemente desobedeció. No sólo continuó utilizando métodos anticonceptivos, también obtuvo el divorcio y se mudó a una ciudad más grande para encontrar un trabajo. El dolor de haber sido rechazada en su comunidad más inmediata y de ser víctima de los abusos de su esposo, devino en una furia espléndida, una fuente de poder casi inagotable. De ser una esposa y madre frustrada, exhausta y atada al hogar, evolucionó hasta convertirse en una indomable activista a favor de los derechos de la mujer, y después de ir a la universidad local, se convirtió en una querida profesora de historia. Cuando tenía unos sesenta años, se convirtió en la alcaldesa de la pequeña ciudad a la que se había mudado cuando se divorció. Esa mujer, según su nieto, sigue siendo, a los ochenta años, un ejemplo de compasión, con el enojo listo paraemerger cuando contempla alguna injusticia. Inicialmente, fue el enojo lo que le proporcionó la inyección de energía necesaria para salir de un ambiente anticuado y entrar a una vida de devoción hacia los valores en los que ella creía. Utilizó esa energía para *destruir* algo (su sumisión ante un credo opresivo) y para *construir* algo (su identidad, su carrera y un futuro para sus cuatro hijos). La suya fue una revuelta personal en contra de su esposo, el rabino y el contexto en que vivía, sin embargo, también alimentó su revuelta en contra de los valores colectivos que ella consideraba espiritualmente equivocados. El enojo le dio la valentía necesaria para tomar distancia de su medio ambiente, así como el valor para actuar.

TOMAR DISTANCIA

You think that I can't live without your love,
You'll see. You think I can't go on another day.
You think I have nothing without you by my side,

You'll see. Somehow, some way...

MADONNA, "You'll See"

La prisa por comenzar una nueva relación frecuentemente cubre una negación del enojo, así como del significado emocional de la pérdida. No es un verdadero movimiento de la psique, sino una agitación. El duelo requiere introversión, silencio, soledad, lo cual contrasta con los valores comerciales que demandan que el efecto del duelo sobre sus trabajadores sea mínimo. La reclusión, tan vital para sanar un corazón roto, es contraproducente desde el punto de vista de los negocios, a pesar de ser necesaria para el rejuvenecimiento. Muy lejos está la época en que Freud, en *Duelo y melancolía*, podía insistir en la necesidad de elaborar el duelo no sólo por los seres amados, sino también por la pérdida de un país, de la libertad, de la fe, de los ideales. El argumento de Freud, que establece que un duelo fallido deviene en lo que él llamaba una *depresión melancólica*, no es muy popular hoy en día, a pesar de que las investigaciones sobre síntomas psicosomáticos muestran bastante evidencia de que Freud estaba en lo correcto. El mandato para *seguir adelante y superarlo* crea una cultura en la que la gente está *cambiando de intereses* en tal medida y tan rápido, que terminan perdiendo interés por el mundo, mareados por una fijación en el vacío. La depresión, como todos lo sabemos, es epidémica, pero su conexión con las pérdidas que no han sido lloradas casi nunca se explora. También sabemos que la depresión es un estado en el cual el enojo ha sido suprimido.

Hay dos avenidas que llevan hacia un duelo adecuado, las cuales pueden parecer de entrada contradictorias, pero que son de hecho un par de opuestos complementarios: la soledad y la búsqueda de ayuda. Por un lado, es crucial establecer nuevas conexiones, encontrar grupos de apoyo, desarrollar nuevos intereses, hacer nuevos amigos, viajar e intentar cosas nuevas, incluso si en un principio requiere un esfuerzo. Por otro lado, es igualmente crucial encontrar momentos y lugares en los que uno pueda *retirarse* en silencio y soledad, para poder llorar y elaborar el duelo. El desamparo y el aislamiento (que se sienten como la dolorosa inaccesibilidad del ser amado) deben ser reemplazados por la *soledad*, que es un concepto muy distinto al del aislamiento. La soledad ofrece el silencio y la tranquilidad necesarios para mirar hacia adentro. Bossuet, el gran predicador de la corte de Luis XIV, estaba equivocado sobre muchas cosas —sobre todo en el derecho divino de los reyes— pero sí podemos apreciar su diferenciación entre distintos tipos de silencio: 1) el silencio de la concentración en alguna tarea; 2) el silencio inspirado por la prudencia, 3) el silencio de la paciencia al experimentar contradicciones. Podríamos imaginar muchas categorías para añadir a la lista: el silencio de los medios (dejar de ver televisión); el silencio del cuerpo (como en el ayuno); el silencio gatuno (que camina de puntas para alejarse de la agitación); el silencio del pasto que crece o la nieve que cae (sentarse a contemplar la naturaleza)... cualquier cosa que nos calme. El silencio del duelo no se refiere al sonido, sino a que dejemos de *emitir* y comencemos a *escuchar* a nuestro corazón con el tipo de paciencia que Bossuet relaciona con el silencio

de las contradicciones. Detenemos nuestro diálogo interno con el Amado, detenemos las discusiones con nosotros mismos, detenemos la difusión de nuestro sufrimiento —incluso hacia nosotros mismos— hasta que el ego sufriente se relaje. Duele ser abandonado y duele fracasar en el intento por mantener al otro a nuestro lado. El ego necesita calmarse para digerir este colosal fracaso.

La mayor parte de las disciplinas espirituales reconocen los beneficios de un retiro de silencio para traer paz, descanso y rejuvenecimiento. Cada tradición ofrece técnicas para silenciar la mente (la oración, el canto, la meditación) y para dar descanso a las funciones corporales (ayuno, yoga). No necesitamos ser religiosos para beneficiarnos de dichas tradiciones. Los antiguos griegos tenían el concepto de *incubación*, el cual se refería a un tipo de introversión que estaba en el núcleo de los procesos curativos. Los pacientes acudían a los templos de curación en las islas de Cos y Delos para disfrutar la belleza y silencio del lugar y encontrarse con los sacerdotes que actuaban como intérpretes de sueños, terapeutas y guías espirituales. El paciente se quedaba en el templo el tiempo necesario para que la psique y el cuerpo se limpiaran de su *miasma*. En el medioevo, las peregrinaciones y los retiros en monasterios eran ocasiones para apartarse de la familia y del pueblo, con el fin de encontrar soledad, silencio y belleza. Después, en la menos religiosa sociedad de la Europa del siglo XIX, los ricos curaban sus humores depresivos acudiendo a estaciones termales en pequeñas y lindas ciudades. Con el desarrollo del ferrocarril, comenzó a estar de moda dejar a la familia para pasar semanas o meses en aquellos palacios lujosos. Tan sólo en Francia había cientos de estos Villes D'Eau: Vichy, Evian, Avene, Aixles-Baines, Contrexeville, Vittel... Los pacientes debían bañarse en las albercas, recibir masajes diariamente, caminar, tomar mucha del agua curativa local durante el día (y excelentes vinos locales durante la cena), disfrutar de buena comida, ir a conciertos, bailar, conocer personas nuevas, tal vez tener aventuras románticas o sexuales y descansar en su tranquila habitación de hotel. Hoy en día, la neurociencia confirma que pertenecer a un grupo relajado, agradable, intelectual o eróticamente estimulante es una excelente medicina para el cerebro deprimido. Los psicólogos saben desde hace mucho tiempo que la libido aumenta con el contagio positivo de un grupo que cultiva la risa, las conversaciones profundas y la amistad, mientras que disminuye con el contagio de un grupo que genera competencia, presión, enojo, miedo y resentimiento. Estudios recientes sobre el fenómeno de la *neurona espejo* explican la base neurológica de este tipo de contagio emocional:

puesto que cada persona emite continuamente señales emocionales y recibe señales emocionales que la alteran, cosas sorprendentes acontecen cuando se forma un grupo de personas. El tono emocional de cada persona recibe el influjo de todos los presentes. Si hay suficientes personas con una emoción similar, entonces la retroalimentación positiva pronto se multiplica, de tal modo que cada persona en el grupo comparte una sola e intensa emoción.[\[75\]](#)

El fenómeno de la neurona espejo es mayormente un comportamiento imitativo, por lo cual los neurocientíficos frecuentemente se refieren al concepto más amplio de *resonancia límbica* o *regulación límbica*, para apuntar hacia los aspectos más amplios

de nuestras conexiones emocionales.

Es importante saber que no es posible obtener contagio edificante viendo televisión o jugando videojuegos, o frente a una pantalla. Las relaciones virtuales limitan severamente la posibilidad de *regulación límbica*, e incrementan el aislamiento, que es el mecanismo de defensa más común contra el dolor en las relaciones humanas. Nos gusta pensar que los adolescentes son los más vulnerables a la adicción a las computadoras, pero cada vez hay más adultos (particularmente adultos retirados) cuya principal ocupación es sentarse frente a una pantalla, ya sea la de la televisión o la de la computadora. Ocupa el intelecto, mata tiempo y no genera los beneficios que sólo pueden originarse con la presencia física de otros seres con quienes interactuar a nivel emocional.

En la misma época en que las largas estadías en aguas termales estaban de moda en Europa, otros individuos de la misma clase social pasaban temporadas igualmente largas en tratamiento psicoanalítico en Viena, con el Doctor Freud, o en Zurich, con el Doctor Jung, o en París, Londres, Nueva York y Boston. Mientras se sometían a *la cura por la palabra*, los pacientes debían dejar atrás, mientras durara la terapia, sus compromisos profesionales y familiares, liberándose de sus responsabilidades. El paciente psicoanalítico típico, en aquellos tiempos, frecuentemente se mudaba a la ciudad de su psicoanalista y comenzaría el día escribiendo sus sueños en un diario, para discutirlos después con su psicoanalista a un ritmo de dos o tres sesiones por semana. Esta intensa introversión era equilibrada por una vida social activa; la comunidad psicoanalítica, conformada por pacientes y doctores, formaba una especie de club social en el que los pacientes no sólo discutían sus tratamientos, sino que también entablaban amistades profundas y sostenían aventuras entre ellos.[\[76\]](#)

No importa mucho que lo llamemos retiro, peregrinaje, introversión, incubación, meditación o el silencio de la paciencia. Conozco a un estudiante que encontró el equivalente al conducir su automóvil desde el Atlántico hasta el Pacífico con un montón de discos compactos: una larga meditación sobre ruedas. Otro encontró la atmósfera correcta caminando setecientas millas en el Camino de Compostela, a pesar de ser ateo. Y otro que lo encontró a través de una red de intercambio de casas y se fue a vivir una temporada a la de alguien en Toulon, Francia. Con el fin de encontrar compañía tomó clases para convertirse en chef. El punto es encontrar una atmósfera que no alimente la fantasía inútil del Retorno del Amado, y que ofrezca soledad meditativa. La meditación tiene muchas similitudes con la psicoterapia.[\[77\]](#) Aunque la psicoterapia enfatiza el *nombrar y analizar* las emociones, ambas técnicas implican una presencia radical y silenciosa con nosotros mismos: una tranquila aceptación de *lo que es*. La soledad y la introversión son cruciales para romper el estado de fusión que nos mantenía atados a los incesantes, agitados e insulsos esfuerzos por reconectarnos.[\[78\]](#)

7. ¡AH! LOS CELOS

Uno de los sentimientos más desagradables es la sensación de que alguien está intentando quitarnos nuestro objeto de amor. No hay ser humano que pueda afirmar estar completamente libre de los celos, pues éstos son parte de nuestro territorio instintivo. El cocodrilo dice: “Esta es mi comida, ¡y no la voy a dejar ir!” El gatito dice: “Estoy luchando por la tetilla porque si no tengo acceso a ella, moriré”. Muchos padres han oido decir a su hijo de la manera más natural: “Mamá, vamos a devolver al nuevo bebé al hospital, de verdad no quiero que esté aquí”. Es necesario *enseñar* al niño a tolerar la frustración de tener que compartir los servicios de mamá, ¡así como a entender instintivamente que botar a la basura al nuevo bebé puede amenazar su conexión esencial con mamá! Incluso un hijo único experimentará celos: “Si mamá tiene otras prioridades además de mí (su pequeño tesoro), si le interesan también el sexo con papá, los amigos con los que convive, desarrollarse profesionalmente o los libros que disfruta leer... eso puede significar que yo ya no cuento. Tal vez me olvide; tal vez me abandone. ¡Voy a morir!” Freud sexualizó la rivalidad llamándola el complejo de Edipo (“Quiero matar a papá para quedarme con mamá para mí solo”), pero la neurociencia contemporánea devuelve el fenómeno a un tema presexual: la vivencia.

La palabra “rival” originalmente hacía referencia a dos personas viviendo en lados opuestos de un río: la palabra francesa para “banco” es “rive”. La rivalidad ocurre cuando ambos lados luchan por el mismo recurso: agua, leche, comida, territorio, dinero, amor, sexo. Los impuestos injustos, los abusos políticos y los pleitos entre familias comparten todos una misma cualidad arquetípica: “Hazte a un lado para que yo tenga acceso a este recurso”. La expresión “tener buena o mala leche”, hace referencia a la compasión y es una de las metáforas más antiguas, que equipara la leche materna con todo lo que necesitamos para sobrevivir. Los celos y la rivalidad son tan antiguos e inevitables como la historia de la humanidad, pues se derivan de la combinación del instinto de supervivencia con la escasez de recursos. Un rival que toma toda la leche del pecho, toda el agua del río, todo el alimento de la bodega, todos los dólares de una cuenta bancaria, o todos los impuestos del Estado, amenaza la vivencia de los menos poderosos. Se ha denominado a los celos como el pecado más antiguo del mundo, pues nadie está exento de la tentación de eliminar al rival. Los celos se sienten por primera vez como un impulso físico reptiliano, y después se extienden al sistema límbico, tomando la forma de un pánico generalizado. Si la educación de los jóvenes es inadecuada, o si el código legal es parcial en contra de un grupo o un género, o si las neuronas del llamado “cerebro moral”^[79] han sido destruidas, los “frenos” morales no están ahí para detener

la actuación de los celos, que se convierten entonces en una de las zonas más oscuras del corazón humano.

La admiración de Nietzsche por el genio moral de los antiguos griegos tenía que ver no sólo con su reconocimiento de sentimientos oscuros como los celos, sino también con su capacidad para transformar dichos sentimientos en algo valioso. La sabiduría de la Grecia Antigua sugería que la mejor venganza contra los celos era superar a nuestro competidor. Por ejemplo, si la comunidad rival toma una cantidad injusta de agua del río, eso podría empujar a la otra comunidad a inventar técnicas para crear un pozo, el cual les daría un mejor acceso al agua. ¿Estamos peleando por petróleo? Inventemos fuentes alternativas de energía, que eventualmente traerán más riquezas. ¿Estamos peleando por territorio? Exploraremos nuevas tierras. ¿Estamos peleando por amor? Multipliquemos las fuentes de amor. Dicha sabiduría eleva a la comunidad, creando virtud a partir de la necesidad. Muchos historiadores han señalado que en la antigua Mesopotamia fueron los problemas de equidad en el uso del agua los que motivaron la formulación de las reglas y normatividades que evolucionaron hasta convertirse en uno de los códigos legales más sofisticados que se han escrito. Este código se convirtió en un modelo para todas las civilizaciones. Mesopotamia significa “la tierra entre dos ríos”, ¡lo cual quiere decir que las personas podían acceder al sistema fluvial Tigris-Eufrates desde cuatro diferentes bancos! Lo que empezó siendo una fuente de rivalidad letal terminó generando un ímpetu por evolucionar. La institución de la esclavitud, al igual que las ideas sobre las mujeres como propiedad sexual, tienen una historia similar: la ley que prohíbe a nuestro vecino desviar el río tiene el mismo objetivo que las leyes que previenen (o deberían prevenir) que un amo sea dueño de un esclavo, o que un esposo asesine o maltrate a su esposa por sospechar que ella (su propiedad privada) le es infiel. El objetivo es desbancar al cocodrilo, desbancar al cachorro y entrar en una relación de persona a persona, trascendiendo así la relación de persona a objeto. Desafortunadamente, no todos los habitantes del planeta han alcanzado dicho nivel de desarrollo moral, lo cual confirma que los valores morales también siguen un proceso evolutivo, al igual que la ciencia médica o la tecnología. La historia de nuestros sentimientos oscuros muestra cómo *todos* los países progresistas se encauzan, o se están encauzando, hacia leyes igualitarias en dos temas paralelos. El primero tiene que ver con los recursos colectivos y la necesidad de prevenir que los burócratas, jefes de estado y políticos se comporten como si fueran dueños de la gente, la tierra y los recursos. Por supuesto que es un ideal, y que no estamos siempre actuando conforme a nuestros valores; aun así, la dirección moral es hacia la justicia en nuestro código legal y en los esfuerzos por hacer cumplir la ley. El otro tema en el que nuestras leyes están en constante evolución tiene que ver con las conductas privadas, previniendo que los esposos o padres se comporten como si fueran dueños de sus esposas o hijos. Algunas culturas o naciones han alcanzado un mayor desarrollo evolutivo en este sentido que otras, discrepancia que se encuentra en el núcleo de la discusión a favor de una cultura planetaria que permita preservar los recursos naturales colectivos, limitar la reproducción y proteger la dignidad de todos los seres humanos.

Cuando un rival nos priva de nuestro objeto de amor, el *sentimiento* es asesino, pero el *comportamiento* puede ser distinto. La falta de control sobre nuestros sentimientos primitivos representa no sólo un riesgo de consecuencias legales negativas, también daña aquel aspecto nuestro que tiene el poder de liberarnos. Los celos instintivos, como el surgimiento del enojo primitivo, nos lleva a un estado psíquico que la psicología profunda describe como *inflación psíquica*. La palabra *inflación*, cuando se utiliza en términos económicos, se refiere a un aumento en el dinero circulante o en el crédito relativo a la disponibilidad de bienes y servicios, lo cual eventualmente lleva a un incremento de precios y a devaluaciones de esa divisa. Jung utilizó la noción de inflación para describir “un estado psíquico caracterizado por un sentimiento exagerado y poco realista sobre nuestra propia importancia, el cual es causado por la identificación del sujeto con una imagen arquetípica”.[80] La definición de Jung apunta hacia la confusión entre la pareja (el ser humano, la persona limitada y falible que murió o que nos rechazó para irse con otro) y el Amante arquetípico, a quien le atribuimos un poder divino (después de todo, esto es inflación). El arquetipo del Amante tiene el poder de la Gran Madre y el de Dios el Padre, el poder de creación y de destrucción, de recompensa y castigo. Una inflación así es un problema del ego, que siempre quiere amplificar su importancia: ‘Yo soy ese Niño Divino necesitado de rescate, El Adulto Más Digno de Amor en Todo el Cosmos, La Persona Más Dulce que Jamás ha Existido, El Imán Absoluto del Amor: ¿cómo te atreves a rechazarme a Mí?’ Una personalidad con inflación se indigesta frecuentemente con letras mayúsculas, ¡es una psique hinchada! Cualquier invasión de contenidos inconscientes resulta en una inflación del ego que inevitablemente deriva en una devaluación de la divisa del amor. Aquellos contenidos inconscientes que invaden el ego pueden ser resumidos en una breve fórmula: lo que surge son *todos nuestros duelos inconclusos*, comenzando por la pérdida (o la falta) de la atención exclusiva de nuestra querida mamá, nuestro querido papá, y todos sus sustitutos.[81]

Está pérdida o falta ocurrió en el pasado, pero jamás elaboramos el duelo, así que ahora nos invade. Tal como un apostador permanece atado a la mesa de juego convencido de que recuperará todas sus pérdidas si tiene suerte en la próxima mano, la persona celosa y maníaca sigue tratando, esperando que la pareja regrese como el apostador espera que vuelva su suerte. Satisfacer una adicción invariablemente lleva a la desilusión y al fracaso, sin embargo, el adicto persiste. Los apostadores *saben* que su adicción amenaza su seguridad financiera, daña sus relaciones y destruye su salud, pero eso no los detiene. Los celos tienen características similares: provocan un gasto extravagante de energía psíquica con la certeza del fracaso. En términos neurocientíficos, los celos son el resultado de billones de conexiones sinápticas que solían vincularnos primero a la madre, después a la pareja, y ahora fracasan en su intento por generar una reacción, lo cual nos vuelve celosos como el niño de cinco años que quiere que ese nuevo bebé regrese al lugar de donde vino. La neurociencia utiliza el término “memoria neural”, mientras que la psicología profunda utiliza el término *invasión de contenidos inconscientes, o pérdidas no elaboradas*. Como sea que lo llamemos, *ello* es lo que nos impide experimentar la novedad de una relación adulta entre dos iguales, pues el cerebro

no puede desarrollar nuevas conexiones mientras sigamos esperando pasivamente el mismo estímulo. Tal como lo dice la famosa cita de Einstein: “La locura consiste en hacer lo mismo repetidamente y esperar resultados distintos”. La definición de locura de Einstein puede aplicarse fácilmente a los comportamientos obsesivos y controladores que se derivan de los celos: no inspiran Amor y siempre terminan en la bancarrota moral de la relación.

Sólo hay una manera de *esquivar* los celos. Primero, debemos admitir que estamos celosos. Segundo, como medida preventiva, debemos alejarnos sigilosamente de las situaciones que pudieran provocarlos. Y tercero, ayuda encontrar placer en tantas situaciones como sea posible. Encontrar múltiples fuentes de placer es como cavar un segundo pozo de agua que ayude a terminar con la escasez; comienza con la curiosidad por otras cosas y otras personas que no tengan que ver con la pareja. Las nuevas fuentes de placer crean nuevas asociaciones sinápticas placenteras; desvían nuestra atención de aquello que nos genera celos y alimenta a nuestro cerebro con su dieta diaria de placer.

En la persona que sufre duelo por la muerte de una pareja, los celos aparecen a través de una emoción ligada a ellos: la envidia. Los celos son una reacción a alguien que nos roba lo que sentimos que es nuestro (nuestra cena, nuestro dinero, nuestra pareja); la envidia es la desilusión por no tener lo que otros sí tienen. Los viudos no sienten celos, pero con frecuencia sienten envidia: “¿Por qué es que yo pierdo a mi pareja ante la muerte, mientras que ellos siguen teniendo la suya?” La emoción de la envidia necesita ser tratada igual que los celos: no hay que juzgarnos por sentirla, pero hay que ir más allá de ella, de lo contrario, jamás seremos capaces de disfrutar nuestra vida como se nos presenta en este momento.

Como seres humanos con neocórtex, somos capaces de *tomar distancia* del maniático celoso y envidioso que llevamos dentro, al igual que podemos tomar distancia del cocodrilo y del bebé asustado. Nuestro cerebro puede seguir la misma evolución que produjo los avances en nuestra cultura. El reflejo de los celos, como el reflejo de sobresalto, jamás podrá ser borrado del cerebro; lo mismo sucede con el pánico límbico, pues permanecemos vulnerables a la pérdida del amor. Sin embargo, tal como la creación de adicciones positivas es la estrategia más poderosa contra las adicciones destructivas, es posible que un nuevo conjunto de reacciones suplante los comportamientos celosos destructivos. “De acuerdo, estoy teniendo un ataque de celos. Necesito hacer una llamada urgente al hombre sabio que habita en mí para prevenir su escenificación.”

La conciencia moral —como la racionalidad y el empirismo científico, y al igual que nuestra propensión al pensamiento filosófico, la imaginación artística y el entendimiento histórico— es un ejemplo de nuestras capacidades como seres humanos. La conciencia moral ayuda a que superemos los celos. Cualquier cosa que forme parte de nuestra cultura puede formar parte de nuestra psique; mientras más rica sea la cultura en que nos insertamos, ¡más rica será nuestra psique! Consideremos lo siguiente: los celos son una emoción con historia. Sentirse celoso solía considerarse algo absolutamente *incontrolable*, razón por la cual los crímenes pasionales eran absueltos rutinariamente. Los celos han evolucionado hasta convertirse en una emoción natural, pero que una

persona civilizada no debe *llover al acto*. Si *nosotros, las personas*, podemos evolucionar formulando leyes que castiguen crímenes pasionales al igual que cualquier otro crimen, también es posible que evolucione el individuo atrapado en la emoción de los celos que resultan de un corazón roto. Para evolucionar y evitar llevar nuestros celos al acto, nuestro cerebro necesita toda la ayuda que podamos darle para poder reemplazar las memorias neurales primitivas de la pérdida del amor. Ese amor debe ser suplantado por algo igual de *valioso* que el amor perdido; necesitamos movernos lejos del dolor, hacia la alegría.

**8. ALEGRÍA Y SIGNIFICADO:
DOS FACTORES DE SUSTENTABILIDAD**

La tarea de la psicoterapia, incluida la terapia personal, es restablecer conexiones perdidas: ya sean las conexiones entre distintas partes de nosotros (como entre el consciente y el inconsciente), o entre nosotros y el mundo. Tradicionalmente, la psicología equipara al “mundo” con “las otras personas”, enfatizando en consecuencia las relaciones interpersonales. En la actualidad, la neurociencia está evidenciando que la psique es impactada por todo lo que hay en “el mundo”, cualquier forma animada o inanimada a través de la cual se exprese la naturaleza. En pocas palabras, el cerebro/psique es parte de un sistema ecológico y su salud, como la de cualquier sistema de dicha índole, depende de su *capacidad para perdurar* o, en otras palabras, de su sustentabilidad. Mi entendimiento de la perspectiva que se hace llamar ecopsicología es que cualquier psicología siempre ha sido, y siempre será, ecopsicología. ¿Cómo podría no serlo? Añadir el prefijo *eco* al sustantivo *psicología* es una estrategia interesante para llamar nuestra atención al hecho de que la psique, como un lago, un bosque, un océano, o cualquier otro sistema ecológico, está sano cuando está abierto a intercambios, y enfermo cuando se vuelve un sistema cerrado. Una psique enferma es un sistema cerrado, como un lago en el que la circulación del agua ha sido interrumpida por un exceso de algas. Una psique sana es permeable, mutable, susceptible al cambio y al intercambio; se alimenta de lo que genera vida y pierde energía cuando se intoxica.

Un caballo no tomará agua contaminada; caminará largas distancias hasta encontrar otro pozo. Pero una psique cerrada y enferma ha perdido ese instinto, lo cual explica por qué *dar buenos consejos* inevitablemente fracasa con individuos que se han adaptado, en mayor o menor grado, a las relaciones tóxicas. Estas relaciones son la única familia que tienen, el lago infestado que llaman hogar. Un alga no tiene la capacidad para salir del lago y vivir en alguna otra parte; un humano sí. Pero antes de que la persona pueda alejarse de la toxicidad, hay que reactivar el instinto que previene al caballo de beber agua contaminada. Me gusta imaginar nuestra búsqueda de sabiduría de toda la vida como un continuo proceso de desintoxicación, un apartarse de las situaciones y relaciones que no dan soporte a la vida.

William es una persona suficientemente sana y la conclusión de su historia muestra cómo fue capaz de *separarse*, no tanto de Laura, quien permaneció como su amiga, sino de aquello que no era sustentable en esa relación. Vimos cómo la conciencia que William adquirió sobre su enojo contenía la energía para enviar ese último correo a Laura, rompiendo activamente el vínculo. El día después de haber escrito ese último correo a Laura, William rentó vía internet un pequeño estudio cerca de los Jardines Kensington, en

Londres. En aquel departamento extremadamente pequeño pero silencioso, se tomó tiempo para descansar, leer, descubrir la ciudad y trabajar en la tesis para su segundo doctorado. También obtuvo la paz y tranquilidad que el corazón necesita para sanar. A finales de julio, después de un mes de soledad, se sintió listo para entrar en contacto con otras personas. Dejó el pequeño departamento en Londres y rentó una casa de verano en Irlanda. La casa tenía tres recámaras y estaba cerca de la costa. Invitó a sus hijas con sus amigos, y a dos de sus viejos conocidos de la universidad. Me envió el siguiente correo.

Leo, camino, nado, duermo y sano

Leo novelas, camino por los acantilados con mis amigos, nado con mis hijas, duermo largas horas, tomo mucho té, cocino grandes comidas y me gusta cómo se siente el mundo, con Laura o sin ella. Estoy a la caza de un tesoro, en la búsqueda de mi propio ser. Me felicito diariamente por el hecho de haber dejado de pasar mis días y noches aguardando, esperando que Laura cambiara su parecer y me escogiera a mí y no a Jack. Sigo extrañando su afecto, sus caricias y su presencia, pero ahora es una tristeza más bien silenciosa que no me impide disfrutar, aquí, de la belleza de este lugar y de la presencia de mis amigos y mi familia.

La traición de Laura me convirtió en un mendigo patético e indefenso, y ahora veo que ella tuvo ese poder sobre mí debido a la inconciencia sobre mi historia con mi madre, quien me hizo rogar por su amor como si jamás hubiera sido suficientemente bueno para merecerlo. Laura detonó esa reacción en mí. Por supuesto que no es sólo mi “complejo materno”: existe la pérdida de Laura, que es real, está pasando en este momento y no tiene que ver con mi pasado. Sin embargo, conforme voy siendo capaz de observar esta herida materna inconsciente, más noto su inmensa influencia sobre mis relaciones con todas las mujeres de mi vida y no sólo con Laura. Aún me siento vulnerable, como si mi corazón hubiera sido abierto por la fuerza y yo aún no fuera competente para protegerlo.

Ya no estoy enojado con Laura; la entiendo. Dos mundos colisionaron. El mundo de Laura es un constante hacer, un modo de supervivencia con metas y ambiciones urgentes. Tiene más retos de los que puede enfrentar cada día, pues ella sigue creando su vocación y encontrando su camino en el mundo. Mi meta es muy distinta, tal vez porque soy más viejo y con mayor seguridad a nivel profesional. Yo quiero que mi vida sea más apacible, más alegre, y más placentera —que permanezca lejos del establecimiento de metas—. Tarde o temprano, la incompatibilidad de nuestras visiones del mundo tenía que romper la relación.

Estoy en paz con Laura y conmigo mismo.

Al pasar tres meses en Europa, William estaba literalmente forzando a su cerebro a aprender de un ambiente que no le era familiar, creando así nuevas fuentes de placer y alegría.

Expresar la *intención* de dejar ir, jamás es suficiente; no es suficiente decir: “Ha terminado, te dejaré ir”. Es necesario que activemos esa elección realizando suficientes cambios concretos que permitan al cerebro registrar que la situación es nueva y puede ser placentera si uno puede adaptarse a lo novedoso. Al igual que los animales que atraviesan un cambio climático drástico, o a una comunidad humana durante una guerra, una epidemia devastadora, o una revolución, el cerebro comienza a crear gran cantidad de nuevas conexiones neuronales. La actividad neuronal es la mejor medicina para un corazón roto, pues el cerebro *entiende* que el apego a la pareja ya no está al servicio de la vida. Dejar ir *no* significa tornarnos indiferentes ante la persona que alguna vez amamos, *sino que la adicción es separada del afecto*. Si hay suficiente oro en la relación (es decir, si hay amor verdadero), ésta encontrará una forma apropiada eventualmente.

Una amiga que tenía el corazón roto fue a visitar los viñedos del Valle de Napa con un grupo de entusiastas vinateros; otro, un psicólogo educativo, comenzó a poner atención a todos los adolescentes en su escuela que tenían el corazón roto. Diseñó un programa para ayudarlos. El proyecto lo ayudó a él tanto como los ayudó a ellos. A lo largo de los años, he escuchado de varios de mis estudiantes adultos que escribir su tesis doctoral fue su forma de resurgir de un corazón roto, o de una pérdida, o de algún fracaso. Estudiar mantiene la mente ocupada, lo cual le da al corazón un respiro mientras se forja una nueva identidad. Las instituciones de educación superior, particularmente aquellas en las que los estudiantes forman un grupo cohesionado (como es el caso del instituto en el que yo doy clases[82]) ofrecen las condiciones óptimas para la neurogénesis: un flujo constante de ideas nuevas, la familiaridad de un grupo con el cual sostener conversaciones enriquecedoras, equilibrado por largos períodos de soledad e introversión para leer y escribir. Éstas son condiciones ideales, tan potentes como los antiguos santuarios de curación. Es por ello que escogí permanecer en un instituto pequeño, en lugar de en uno demasiado conocido —ahí los profesores aman impartir clases, y los estudiantes aman aprender. Aprecio lo pequeño de mi institución. Hay una multitud de formas para crear condiciones similares, y hay muchos lugares que ofrecen condiciones igualmente favorecedor para que ocurra la neurogénesis. Ésta sólo ocurre cuando estamos involucrados en todos los frentes: intelectual, emocional, física y socialmente. Este ideal solía ser parte de la misión de todas las universidades, en las que los vastos y bellos jardines tenían la intención de favorecer conversaciones y caminatas solitarias, y el profesorado sentía pasión por educar la mente y el alma de sus estudiantes. Desafortunadamente, muchas de nuestras mejores y más grandes instituciones de educación superior se ven frecuentemente forzadas a ajustarse a los valores dominantes: competencia por becas, estatus de estrella para sus profesores, y altos puestos en clasificaciones que determinan el valor mercantil de sus diplomas. Perseguir dichas metas frecuentemente priva al hemisferio derecho del cerebro de su dieta de sentido y alegría.

La mayoría de las teorías sobre curación psicológica concuerdan en que la renovación viene con el movimiento psíquico; algo, por pequeño que sea, comienza a *movearse* en la psique —una nueva metáfora para una vieja y cansada situación, un sentimiento distinto

sobre algún tema, una curiosidad repentina— y la psique comienza a salir de su letargo. Este movimiento puede ser solamente un pequeño giro psíquico, pero conforme la inercia aumenta, es lo que nos saca de la cama, de la casa y de la prisión emocional del corazón roto. Recíprocamente, la pereza psíquica trae consigo estancamiento psíquico, pues lo externo está conectado con lo interno. El movimiento verdadero no es una agitación, no es un revolver de la misma sustancia contaminada. En la psique, un movimiento auténtico se diferencia de una simple agitación por el hecho de que aquello que ha estado doliendo en el pasado reciente comienza a retraerse; la neurogénesis tira de la psique hacia otra dirección. Un *movimiento* real permea nuestra vida con un sentimiento de aventura.

William había sufrido grados moderados de rechazo y frialdad por parte de su madre; su historia familiar no contenía episodios de abuso físico, ni historias de adicción, violencia, o negligencia peligrosa. Evidentemente, la tarea de restablecer la sustentabilidad en una psique que ha sido objeto de demasiado abuso (o contaminada) es mucho más ardua, aunque no necesariamente más dolorosa de lo que le resultó a William. La siguiente viñeta cuenta la historia de un hombre que se dio cuenta de que la tarea de ayudar a que su esposa fuera una persona más feliz estaba más allá de sus posibilidades. Edward se dio cuenta de que su esposa Elise no podía o no quería separarse de su tóxica familia, lo cual aprisionaba a su psique en un sistema cerrado que no era sustentable para la vida. No había lugar para incluirlo a él, ¡el extraño que sugería a su esposa abandonar el lugar infestado! Su instinto le dijo que tomara su distancia. Como un caballo sano, Edward se alejó para encontrar otra fuente de agua.

La pecera contaminada

Todos los días, Elise me decía que me amaba. Me llenaba de halagos, me besaba y hablaba con dulzura. Al principio de nuestro matrimonio, hace tres años, le pedí que reservara sus días de vacaciones para viajar conmigo a Italia. Viajar es mi más intensa fuente de placer; quiero conocer tanto como pueda de este bello mundo antes de ser demasiado viejo para viajar. Estoy interesado en otras culturas y otros climas, viajar es mi motivación principal para ganar dinero. Elise siempre dijo que viajaría conmigo, pero cuando llegó el tiempo de comprar nuestros boletos, dijo que no podía porque necesitaba visitar a su madre en Tuscaloosa, Alabama. Según Elise, su madre estaba teniendo problemas serios con su salud, y se encontraba muy preocupada por el drama del divorcio de su otra hija (la hermana de Elise). Lo mismo volvió a pasar en el segundo año de nuestro matrimonio, y de nuevo esta primavera. La semana pasada me informó que las vacaciones de verano las pasara en Tuscaloosa y no en la Toscana.

La madre de Elise reclama para ella, sin cesar, el tiempo libre, dinero, vacaciones, atención y emociones de su hija. Elise no tiene la fortaleza suficiente como para poner límite alguno. Su madre llama todos los días, en ocasiones hasta dos veces y con todo

tipo de demandas. Elise no es libre para ser mi pareja, no está abierta a nada que no sea la influencia de su santurróna, controladora, hostigante y egocéntrica madre.

Entiendo y aprecio el deseo que Elise tiene por ayudar a su familia, y contribuiría de no ser por el hecho de sentir que los esfuerzos de Elise son inútiles pues su madre, al igual que su hermana, parece estar interesada sólo en quitar energía a los demás, como vampiros. Estas dos mujeres se han negado tanto a sí mismas que le sacarán, le sacarán y le sacarán a Elise todo lo que Elise les dé, y no le darán el amor y el respeto que ella tanto busca. La madre de Elise espera que su hija la sirva como a una abeja reina, que sacrifique su (nuestro) tiempo de vacaciones año tras año. Yo siempre quedo fuera de la ecuación, junto con el derecho de Elise a vivir feliz y relajadamente.

Mi ruptura irreversible con Elise ocurrió por algo que podría parecer como un simple detalle. Estábamos escuchando un nuevo disco que había comprado esa tarde, y yo estaba ansioso por tener una tarde placentera con música. Justo cuando nos instalamos a escuchar, su madre llamó por teléfono con un nuevo episodio de su continuo drama. Elise escuchó la letanía de quejas durante una hora. Después de diez minutos de esperar, había perdido las ganas de escuchar la música y me sentí muy desilusionado.

Repentinamente, me invadió una certeza: Elise no es capaz de comprender el significado de “nosotros” la importancia de nuestro tiempo de vacaciones o de nuestras tardes juntos. Su psique vive en una pecera contaminada, con su madre neurótica y su hermana neurótica. Si me quedo, me sofocaré. Dejé el disco en la mesa y salí a caminar; en ese momento supe que tenía que pedirle el divorcio.

Edward utilizó su juicio para terminar con una relación que no era sostenible, pues Elise seguía intentando dar gusto a su madre, ¡a quien jamás podrá dársele gusto! Es en nuestra familia en donde primero aprendemos a tener éxitos y fracasos: “¡Mira papá! ¿Me merezco tu amor? ¿Aún no? Déjame tratar de nuevo. Mira. ¿Esto sí es suficiente? ¿Aún no? Pero mira este éxito... ¿acaso no es real?” En una familia suficientemente sana, cuando un hijo finalmente deja atrás la dependencia de la adolescencia y se convierte en un adulto independiente, capaz de amar y de ganarse la vida, los padres están agradecidos y bendicen a su hijo o hija cuando deja el nido. El adulto joven y sano disfruta encontrar un trabajo que le permita ser independiente y ofrecer algo a la sociedad a cambio de la educación que ha recibido. En una familia neurótica, como la de Elise, la misma madre permanece inmadura. Jamás alcanzó el nivel de autonomía psíquica que le podría permitir dejar ir a sus hijas; ellas están al servicio de la necesitada psique de mamá, y eso sofoca a toda la familia.

La naturaleza promueve tanto la *evasión* como la *conexión*. Los mamíferos aprenden qué comida pueden comer y qué comida es venenosa; aprenden a establecer relaciones y a evitar a los depredadores. Una psique sana aprende lo mismo: evita individuos que la oprimen y abusan de ella, mientras que busca establecer conexiones con aquellos que la liberan y sostienen. En una relación, cuando no se puede dar o amar lo suficiente como

para llenar el vacío, es mejor dar un paso lateral, dejar ir, retirarse de ahí y buscar un nuevo nicho. La madre de Elise tenía una psique increíblemente contaminada, pero los instintos de Elise estaban distorsionados; como un caballo que no podía percibir el olor de la suciedad, siguió bebiendo del pozo contaminado. No había mucho que Edward pudiera hacer para ayudarla. Los psicoterapeutas también tienen ese tipo de experiencia con pacientes que tienen como objetivo que su terapia les confirme que nadie tiene el poder de ayudarlos.

ECOPSICOLOGÍA

Los humanos somos buscadores de alegría y significado: los pilares sobre los que descansa nuestro sistema de valores. Si somos coherentes, nuestros valores determinan nuestras conductas; en otras palabras, practicamos lo que predicamos. Nace un niño, de pronto sentimos la *alegría* y el *significado* que emana de mantener a ese bebé vivo, uniéndonos a la vasta comunidad de seres humanos que ha encontrado alegría y significado haciéndolo, desde el inicio de la humanidad. La alegría y el significado presentes en mantener vivo a un bebé revelan el *valor* que le conferimos a la vida humana, y a la continuidad entre generaciones. Como consecuencia, el *valor* determina nuestro *comportamiento*: alimentamos, protegemos y educamos a los pequeños, incluso si eso nos priva de sueño, nos cuesta una fortuna, o nos requiere una cantidad exorbitante de energía emocional. Típicamente, los padres abusivos carecieron de *alegría* y *significado* en la experiencia del nacimiento de su hijo; sólo ocurrió porque tuvieron relaciones sexuales. Es posible que le hablen de dientes para afuera sobre el *valor* de dicho hijo, pero en verdad hay una discrepancia entre el valor que profesan y su comportamiento. Crecer en una casa con pocas ocasiones alegres genera un profundo desequilibrio entre las fuerzas de la vida y las fuerzas de la muerte. Tarde o temprano ese desequilibrio se vuelve insostenible para la psique. Puede ser corregido si en la vida adulta se introduce de nuevo la alegría y se generan significados frescos. El filósofo existencial Jean Paul Sartre una vez dijo que el sufrimiento parece contener más ser que emociones positivas como la alegría y el amor. Él llama a esto un *encantamiento cultural*. Las emociones dolorosas en efecto parecen ser más verdaderas, dice Sartre, sólo porque nuestros valores religiosos cristianos nos han enseñado a respetar el sacrificio y el dolor mucho más de lo que nos han enseñado a respetar la alegría y el placer. La reflexión filosófica de Sartre encuentra su validación en el lenguaje de la neurociencia: una cultura rígida y dogmática, cuyos valores son sacrificiales, opresivos y violentos, moldea nuestros circuitos cerebrales de tal modo que el dolor, el sacrificio y la frustración acaban por tener más conexiones neuronales que el juego, el gozo, la curiosidad y la alegría.

El *significado* sigue al *valor*, incluso si el valor viene vicariamente y de modo oblicuo. ¿Cuál es el *significado* de un jardín? ¡Es difícil decirlo! Las flores no proporcionan proteínas a nuestra dieta, necesitan cuidados, espacio y cuestan dinero. Añadamos un

sufijo y convertimos el sustantivo del jardín a la actividad de la jardinería, que ha sido una actividad con mucho significado para reyes y reinas, ricos y pobres, aficionados y profesionales. El arte de la jardinería ha sido valorado en absolutamente todas las grandes culturas. Cualquiera que disfrute la jardinería puede atestiguar que ésta brinda sentido y alegría. También podemos descubrir la localización del significado a través de la imposibilidad para actuar: veamos cómo nos sentimos si dejamos de cuidar nuestro jardín. Dejen de cuidar su casa y sientan lo depresivo que puede ser un hogar desaseado; entonces descubrirán el valor de los cuidados de la casa. Dejen de cuidar a su mascota y vean cómo se sienten si muere. El sentido de cualquier experiencia no siempre es tan obvio como el de mantener a un bebé vivo y a una casa en buenas condiciones. En las relaciones, el significado también se revela en la forma en la que practicamos lo que predicamos, incluso en asuntos pequeños de compañerismo doméstico. Se espera que las palabras *signifiquen* algo. Las palabras “te amo” son sin duda una de nuestras más grandes declaraciones, pero aun así pueden significar todo o nada.

La siguiente viñeta es sobre un joven de treinta y dos años cuya novia, Cindy, desperdicia la alegría como otros desperdician el dinero, como si la alegría no fuera un ingrediente precioso en el sostenimiento de la vida psíquica. Cuando él terminó la relación abruptamente, ella lo vivió como un choque devastador, pues jamás había aprendido a considerar cómo las cosas pequeñas podían cargar tanto significado y alegría.

Las promesas de Cindy

La primera vez que celebré mi cumpleaños con ella, Cindy me preguntó qué me complacería. Yo le sugerí que tomar clases de canto juntos, pues adoro cantar con ella. Ella prometió que llamaría a un maestro de voz que conoce, pero después lo olvidó. Se lo recordé unas cuantas semanas después y me dijo: “Tengo mucho trabajo. Pospongamos las clases de canto hasta el verano”. Llegó el verano y se lo volví a recordar. Ella dijo: “Ah sí, sí. Claro. Yo me hago cargo”. Lo olvidó. Un año después, de nuevo para mi cumpleaños, me preguntó que quería que me regalara. “Lecciones de canto contigo”, le respondí. Pasaron meses, y nada. Después pensé que tal vez las lecciones de canto no eran tan buena idea para nosotros, pues parecían no atraerle. De otro modo, ella cumpliría su promesa. Pensé entonces que el problema era que yo no era lo suficientemente asertivo. Así que abandoné la idea de las lecciones de canto y formulé una demanda diferente y mucho más clara: “Este domingo me gustaría que fuéramos a caminar al bosque con nuestras mochilas, hacer un día de campo y nadar juntos en el riachuelo que corre paralelo al camino”. ¡El programa no podía ser más claro! “Fantástico”, dijo. Llegó la mañana del domingo, pero una amiga la llama y le pide que vaya a ayudarle a terminar de pintar su comedor, pues tendrá visitas el día siguiente y no puede recibirlas con paredes a medio pintar. La amiga pide dos horas del tiempo de Cindy, pero termina tomándole

el domingo entero, y yo permanezco solo. Puede parecer un pequeño incidente, pero cuando lo mencioné, Cindy me dio un sermón sobre la importancia de la amistad, y bla bla bla. De pronto caí en cuenta de que sus valores sobre lo que constituye una buena vida son absolutamente incompatibles con los míos. No tiene talento para la felicidad; arruina cualquier ocasión con complicaciones innecesarias, y es igualmente avaricia cuando se trata del tiempo para nuestra sexualidad. La verdad es que jamás defiende nuestros placeres: siempre hay algo más que quiere hacer. No me gusta la vida que tenemos.

Cindy *decía* amar a su pareja, y sin embargo olvidaba repetidamente *actuar* acorde con esas palabras. La promesa de las lecciones de canto puede parecer trivial, pero si hubiese prestado atención a su pareja ella hubiera sabido que, para él, cantar *significaba* alegría. Ella destruyó repetidamente su alegría, hasta que él ya no pudo confiar más en sus palabras de amor.

Los individuos neuróticos han aprendido un modo de sobrevivencia parasitario: se conectan a la fuente de poder de alguien más, y no importa cuánto se les alimente, jamás los convencerán de desconectarse. Si alguna vez han manejado una bicicleta doble con alguien que sólo mueve sus piernas hacia arriba y hacia abajo, sin aplicar energía muscular alguna, entonces saben cómo se siente una relación parasitaria. Siempre y cuando contribuyamos con algo de músculo para mover las ruedas, funcionará. ¿Vas a detenerte? Entonces el movimiento se detendrá también. ¿Comenzarás de nuevo? La pareja está dispuesta a seguir siempre y cuando proveas la energía de propulsión que te corresponde. Estos individuos no parecen saber que la pareja puede *sentir* su pereza. Su energía es falsa y su participación fingida —son vampiros que succionan energía—. La solución racional es mantenerse alejados de estos individuos parasitarios, pero si tenemos la neurosis que se ajusta a ella (es decir, la de sentirnos poco valiosos), ¡entonces nos sentiremos atraídos por ellos!

EL SER HUMANO EQUILIBRADO

La maleabilidad de nuestro cerebro explica por qué, en la larga historia de la humanidad, hay dos variables que parecen predecir la resistencia de cualquier cultura: la primera pertenece al hemisferio izquierdo, y es la capacidad de un pueblo para desarrollar soluciones racionales a problemas prácticos: ciencia y tecnología. Las epidemias de cólera, que fueron históricamente responsables de la muerte de millones, son un buen ejemplo de lo que sucede cuando no hay un entendimiento racional de las causas de una enfermedad, con la consecuente falta de tecnología médica para atender un padecimiento tan sencillo y tratable. La segunda variable pertenece al hemisferio derecho y es el nivel de *creatividad* para impulsar nuevos valores a través de las artes y las humanidades (por ejemplo, valores que promuevan la higiene y la educación). Estas dos variables explican

por qué todas las culturas exitosas han conferido importancia al desarrollo tanto de la ciencia como de las humanidades. Esta necesidad de equilibrio encuentra un paralelo en el proceso de superar un corazón roto: necesitamos entender por qué nuestro cerebro reacciona con tal intensidad al romperseños el corazón. Examinar las conexiones causales pertenece al método científico, y es importante mirar a nuestros corazones rotos como miraríamos cualquier otro problema de salud. Pero eso no es todo: también necesitamos una respuesta creativa, inventiva e imaginativa que pueda modificar el *contexto simbólico* en el que florecemos o dejamos de florecer. Como escribe Allan Guggenbühl: “La experiencia amorosa no puede ser comprendida adecuadamente en términos relacionales y no se origina en causas. Los integrantes de la pareja se dan cuenta de que hay algo más, algo inexplicable que les está sucediendo. El alma ha escogido el encuentro entre dos personas para expresar su poder y energía”.[83] Eso extraordinario e inexplicable es la resonancia del inconsciente, que emerge en forma simbólica.

Una cultura rica no está basada en fórmulas ni es simplista ni supersticiosa ni inflada. Enseña a su juventud a pensar racionalmente e intenta comunicar la sabiduría acumulada en las humanidades. Las humanidades son la voz que nos advierte que hemos de esperar luz y oscuridad, dolor y alegría. En una cultura rica, los científicos son responsables del progreso tecnológico y los avances médicos, mientras los artistas simbolizan y expresan nuestros valores cambiantes para darle significado a nuestra humanidad compartida. De manera similar, nuestra psique necesita ese tipo de riqueza para relacionarse con el humano sabio en nuestro cerebro.

■■■

9. AMOR VERDADERO Y AMOR FALSO: LA OPORTUNIDAD DE VOLVER

Don't go away, Don't go away. [...] I will sing about those great lovers
who saw both their hearts flower anew. [...] Fiery flames can arise from a
volcano that was thought extinct... Don't go away, Don't go away...

JACQUES BREL, "NE ME QUITTE PAS"

Todos conocemos parejas que, después de romper, descubren que el sufrimiento que los separó ha creado también las condiciones necesarias para la renovación; regresan después de un descanso y continúan en su evolución de pareja. Las historias de reencuentro son inspiradoras, pero también muy peligrosas; pueden mantenernos atrapados en la esperanza, ¡la esperanza por algo equivocado! Cuando el amor es *real*, no se desvanece como un sarpullido; más bien resurge después de un eclipse. Sin embargo, para que la psicología pueda definir qué es el *amor real*, primero tendría que proveer una definición estable de lo *real* y lo no real a nivel *psíquico*, una distinción imposible, pues la psique evoluciona conforme la cultura evoluciona. Requeriría también una definición sólida de *amor* —qué tanto es dependencia neurótica y qué tanto es apego sano. La psicología no tiene estas definiciones.

La psicología tiene sus raíces en el modelo médico, al cual le preocupa el tratamiento de la psique enferma, que siempre fue y sigue siendo mucho más fácil de definir que la psique normal. El instrumento de nuestra profesión, el *Manual Estadístico de Diagnóstico* (DSM), que está preparando su quinta edición, ofrece definiciones precisas y empíricas para todo tipo de patologías, pero ni una sola para la normalidad; de nuevo, porque la definición de normalidad evoluciona con la cultura. La lista de lo que entra o sale del DSM es muy inestable; la homosexualidad solía percibirse como una enfermedad, ahora ya no. Se espera que la siguiente versión (el DSM 5, que saldrá en 2013) incluya unas cuantas nuevas categorías, entre las cuales figura el desarrollo de la noción de la personalidad pasivo-agresiva como un comportamiento que “manifiesta impotencia, desidia, terquedad, resentimiento y resentimiento aprendidos, o una incapacidad deliberada/repetida para cumplir con las tareas de las que uno es (con frecuencia explícitamente) responsable”.[84]

El DSM IV ofrece actualmente, bajo variadas rúbricas, un análisis exhaustivo de los muchos aspectos de la adicción al amor; sin embargo, el DSM jamás pudo decir algo sobre el sentido y el misterio del amor real. En lugar de definiciones estables para el amor, encontramos, en las humanidades, una riqueza de *símbolos* e historias para expresar lo que los humanos entendemos como *amor real*. El símbolo más estable y universal para esta experiencia siempre ha sido el oro, pues éste permanece sin manchas al pasar de los años; no se desgasta ni en las condiciones más corrosivas; irradiia luz y calidez; es un metal bello. Del mismo modo, el “amor real” no se mancha ni en las condiciones más adversas (infidelidad, traición, separación, vejez y enfermedad).[85]

El antiguo arte de la alquimia, con su catálogo de metáforas de las cuales escoger, es

un ejemplo de la necesidad histórica por un repertorio rico en imágenes que nos permita simbolizar el poder transformador del amor real. Para los alquimistas, el plomo era un símbolo de depresión y tristeza, que sin embargo podía transformarse en oro. Si comparamos el plomo con las actitudes neuróticas, y el oro con el amor, podemos apreciar el profundo simbolismo de los procesos de *transmutación alquímica*.^[86] En cualquier nueva relación, el amor, que no ha sido puesto a prueba, centellea y brilla. Si la aleación (la relación) es lo suficientemente rica en oro, soportará la acidez del tiempo. Sobreponerse a las dificultades purificará al amor de sus apegos infantiles, *transmutando* el impulso sexual en el áureo sentimiento del amor. Las parejas mayores, que se han amado durante toda la vida, con frecuencia expresan, al encarar la separación máxima de la muerte, que al final sólo queda el oro; se han ido los resentimientos, reproches y quejas, todo ha sido purificado. En verdad es una bella paradoja: un gran amor hace de la despedida final una experiencia más soportable. Saber que hemos amado, y que hemos sido amados, es la recompensa de una vida bien vivida, el verdadero oro, el *opus* alquímico.

Si hay algo llamado *amor real*, eso implica que también hay *amor falso*: tan pronto como se desgasta la delgada chapada romántica, la relación se torna pesada y plomiza. El plomo, considerado por los alquimistas como un metal de baja ley, es un símbolo tan viejo como el oro, que representa un tipo de pesadez y falta de brillo, ambos contrarios al amor. Otra metáfora para el amor falso es la del *oro de los tontos*, (la piritita de plomo), que se parece al oro, pero no es oro. Era usada por los alquimistas para crear “aceite de vitriolo” (ácido sulfúrico). El oro de los tontos no sólo representa una aguda desilusión para el buscador de oro, también es una sustancia que, al oxidarse, se convierte en explosiva.^[87] Psicológicamente, una relación que está mayormente al servicio de las defensas neuróticas es oro de los tontos. En dichos casos, el divorcio siempre es mejor que intentar trabajar en la relación. Para diferenciar entre oro real y oro de los tontos podemos examinar cómo la relación nos libera o nos aprisiona.

Mientras más jóvenes somos, más susceptibles serán nuestras relaciones al yugo de las proyecciones, pues necesitamos reparar las heridas, aún frescas, que recibimos en nuestro paso por la niñez y adolescencia. Es muy natural que los amantes jóvenes confundan el amor con las *declaraciones* de amor, pues la *imaginación del amor* debe compensar realidad que aún no ha sido creada. Sólo cuando las dulces palabras de la luna de miel chocan contra la dura realidad de la vida en pareja, el chapado dorado comienza a desgastarse.

Una vez pasado el tiempo de la infatuación romántica, los individuos que crean o permanecen en relaciones plomizas usualmente lo hacen porque así es como han *aprendido* a relacionarse. Para ellos la tristeza, el aburrimiento, la opresión, la confusión, la frigidez, la humillación y la venganza son completamente *naturales*. Toman turnos para manipularse el uno al otro con tal de mantenerse en el territorio conocido de sus neurosis complementarias. Ambos lados pueden sospechar que están perdiéndose de algo de la gloria del amor, pero no pueden ponerlo en palabras realmente. La estructura neurótica de una pareja puede encajar como lo hacen las piezas de un rompecabezas,

otorgando así un falso sentimiento de pertenencia. Recuerdo a una paciente joven, Mónica, que se quejaba mucho de su también joven marido: “Es frío y desapegado y desconectado”. Podría haber añadido: “Igual que mi padre”, pero ella no veía esa conexión, como tampoco podía ver cómo se había colocado voluntariamente en el papel correspondiente: el de un objeto doméstico y sexual. Llena de amargura, resentía su dependencia financiera, y atacaba incesantemente a su esposo con recriminaciones sobre dinero. Sin embargo, no hacía nada por emanciparse, no parecía interesada en obtener entrenamiento o trabajo alguno. No esperaba obtener placer de su vida sexual, y daba poco a su marido. Esta frigidez, esta soledad y este aburrimiento, *eran percibidos por ella como algo natural*. Por otro lado el esposo, a quien también conocí, creía que el amor era el sentimiento más sobrevalorado de todos los tiempos, y que la sexualidad era poco más que aliviar una comezón. Llegaron a terapia por recomendación del médico familiar, quien insistió que tuvieran unas cuantas sesiones de terapia de pareja antes de recetarle a ella más antidepresivos y a él más ansiolíticos. No tomó mucho tiempo concluir que ambos querían, y necesitaban, divorciarse. Ella continuó en terapia; un año después, formuló una introspección psicológica que la ayudó a alejarse de aquella relación carente de amor.

No tenía modelo para una relación amorosa

En mi adolescencia, sabía que mi padre no tenía interés alguno en criar a una hija. Él me ignoraba como si mi mera existencia fuera una jugada sucia que el destino le había impuesto. Para rebelarme, me casé con alguien que, al principio, parecía complacerse con mis “servicios” y valorar mis capacidades domésticas. Yo creía que servirle apropiadamente y atender a sus necesidades me salvaría de sentirme como basura. Pronto reproduje, con mi esposo, la misma situación que con mi padre, y se sentía como la única opción. Mi marido tenía un pasado tan carente de amor como el mío; su madre era débil y egocéntrica, y esperaba que él, su hijo, se hiciera cargo de las responsabilidades que el padre se rehusaba a asumir. Él escogió una esposa como yo, que se detestaba a sí misma y quería seguir dependiendo financieramente de él. En su adolescencia, mi esposo había asumido el papel del proveedor para una madre infeliz, y puesto que éste era el único modelo que él había aprendido para relacionarse, se defendió desarrollando una personalidad distante y desapegada. Él trabajaba demasiado, tomaba demasiado, comía demasiado, y ni él ni yo entendíamos qué era lo que faltaba. No teníamos modelos, ni símbolos, ni historias sobre la traviesa generosidad que fluye naturalmente del amor. Nuestra restringida relación se sentía un poco mejor que lo que habíamos experimentado en nuestras familias: mi esposo era un proveedor relativamente estable, lo cual representaba una mejora después de mi irresponsable padre. En cuanto a mi esposo, él tenía más posibilidades para evitarme a mí, su esposa, que las que tenía para evitar a su madre parasitaria. Después de su adolescencia, tenerme como esposa se sentía como una mejora. Ambos añorábamos

algo desconocido.

En mi experiencia, la mejor opción para ese tipo de matrimonios plomizos es el divorcio, pues ninguno de los miembros de la pareja puede enseñar al otro el arte alquímico de transmutar el plomo en oro. A Mónica el divorcio la forzó a mudarse a la ciudad, y volver a la escuela y entrenarse como enfermera. Encontró una comunidad de amigos, en la que aprendió nuevos patrones de ser y el significado de la palabra *alegría*. Su entrenamiento y su nueva red de amigos compensaron su tardía maduración. En cuanto a su esposo, al mes siguiente al divorcio, tuvo una candente aventura sexual con una mujer adorable y sin inhibiciones, ¡y por primera vez en su vida sintió cómo hacer el amor de hecho produce amor! Esta experiencia provocó en él lo que el cambio climático provoca a algunas especies animales: un salto evolutivo. Para ambos, la vida matrimonial había sido un estado regresivo y plomizo; había tan poco oro en su unión, que el matrimonio lo había consumido todo. Su divorcio fue un movimiento positivo que ayudó a ambos a disolver las proyecciones parentales que los paralizaban. Su relación no era de abuso en el sentido legal de abuso doméstico, sin embargo, les estaba robando a ambos la posibilidad de tener momentos dorados.

No es fácil establecer la distinción entre una relación que es *difícil* pero contiene mucho oro, y una que es difícil porque es abusiva y contiene más plomo que otra cosa; sin embargo, vale la pena esforzarse por establecerla. Ayudar a nuestra pareja en momentos difíciles es una señal de amor, pero ayudar a alguien que no es capaz de o no está dispuesto a reciprocarnos, siempre revela una colusión neurótica que convierte a quien nutre en lo que AA llama un “facilitador”. Los individuos psicológicamente sanos tienen su propia fuente de energía, y se restablecen con el aire que respiran, la comida que ingieren, el trabajo que hacen, el descanso que toman, el amor que reciben, y *el amor que dan*.

El siguiente capítulo examina otro rincón oscuro del corazón humano, uno que demanda desyerbar y limpiar de escombros si queremos ver el sol.

■ ■ ■

10. NARCISISMO Y DUELO

La ruptura de una relación íntima representa una enorme herida narcisista, tal vez la más aguda. Típicamente, ambos miembros de la pareja sentirán que es el otro quien está siendo egocéntrico, narcisista y egoísta. El abandonado siente: “Después de todo lo que hice por ti... lo mínimo que podrías hacer...” El desertor puede sentir: “Dame un respiro, quiero salir de aquí, ya te he dado suficiente, esta vez se trata de mí, no de ti”.

Los problemas narcisistas —tanto nuestros como de nuestra pareja— son un aspecto crucial del proceso de rehabilitación. El narcisismo tiende a limitar nuestros intercambios con el mundo y con los otros a transacciones de naturaleza puramente utilitaria. Aceptamos fácilmente que la víctima de un incendio que experimenta dolor severo estará preocupada principalmente por su propio sufrimiento; los cuidadores profesionales no esperan otra cosa. Sin embargo, nuestra paciencia con el egocentrismo del enfermo puede terminarse. El narcisismo provoca en la psique lo que la monocultura (la monocultura de yo, yo, y más yo) provoca al medio ambiente: un empobrecimiento que puede llevar a la destrucción absoluta. En un velorio, la tradición es traer comida, apoyo, atención y afecto a los dolientes, pues su pérdida es tan trágica que la comunidad entera está dispuesta a darles su total atención: durante un tiempo, su dolor y su pérdida son lo único que importa. Sin embargo, si la viuda o el viudo sigue, año con año, inmerso en las emociones tristes y egocéntricas traídas por la pérdida, se corre el riesgo de sufrir una nueva pérdida: la conexión con la comunidad. Los otros sienten como si el doliente estuviera diciendo: “Sólo mi sufrimiento cuenta, el suyo no es nada comparado con el mío”. Si esta actitud persiste y define todas las relaciones, ello podría indicar lo que la psiquiatría llama un “Trastorno de Personalidad Narcisista”, el cual describe a alguien que exhibe su narcisismo todo el tiempo, con todas las personas. Pronto veremos, con el ejemplo de Susan, los nueve rasgos que según el DSM definen este trastorno. Por ahora es suficiente decir que un corazón roto trae consigo muchos rasgos de dicho retrato clínico; después de todo, un corazón roto implica un duelo. Primero está ese *sentimiento de grandiosidad y auto importancia*; sentimos como si nuestra pérdida fuera distinta a las de los demás, más profunda, más dolorosa, especial, única, excepcional. Después está la “*falta de empatía*” hacia los demás, pues estamos totalmente absortos y ensimismados, siendo incapaces de escuchar o ver a los otros. Y por encima de todo está ese sentimiento narcisista de *merecimiento* que es tan típico de la sombra regresiva de un corazón roto; sentimos como si la pareja nos debiera amor.

Hay otra razón por la cual el tema del narcisismo resulta crucial: en un rompimiento hay dos personas involucradas, por lo que hay un choque de dos narcisismos. Si nuestra

pareja sufre de narcisismo patológico, la pregunta es: ¿por qué permanecemos en una relación así? Si nuestra pareja no sufre de narcisismo patológico, sino es más bien una persona generosa y saludable, ¿cómo trataremos nuestra propia herida narcisista? Si no lo hacemos, nos condenamos al aislamiento y la desolación.

SI NUESTRA PAREJA ES NARCISISTA...

Romper una relación con una persona egoísta, ventajosa, egocéntrica, buena-para-nada, egomaníaca que toma todo para sí, puede parecer muy fácil; sin embargo, muchos individuos decentes se ven atrapados en sus redes por muy diversas razones. Los narcisistas pueden ser muy seductores, aparentemente cálidos, receptivos y generosos, especialmente en los inicios de una relación o en público. Un narcisista puede ser rico y famoso, y la atención de una estrella social como esa puede alimentar nuestros propios rasgos narcisistas. El anzuelo es siempre nuestro propio narcisismo, y el truco más astuto de un narcisista es utilizar nuestro narcisismo como carnada para atraparnos en una relación unilateral. El hecho de que el narcisismo sea tan tolerado culturalmente nos dificulta aún más reconocer a este tipo de personas, particularmente en contextos en los que el éxito y el estrellato son los valores principales. Los padres narcisistas tienden a transmitir sus rasgos narcisistas a sus hijos, lo cual quiere decir que mientras la familia tenga los medios para mantener una posición de dominio social, los padres y sus hijos pueden ser tan narcisistas como les plazca sin que nadie ponga objeción alguna. Su incapacidad para amar no es percibida porque el amor es una emoción privada; su ausencia no es obvia ni para los demás ni para los medios de comunicación.

Actualmente hay dos grandes teorías sobre el narcisismo, la del psicoanálisis y la de la psicología social. Aunque se contradicen, creo que ambas deben considerarse para decidir cuál es la forma de narcisismo con la que estamos tratando. La primera teoría es la perspectiva psicoanalítica clásica, en la que Freud sugiere una distinción importante entre lo que llama *narcisismo primario*, que es el egocentrismo natural de un niño, y el *narcisismo secundario*, que hoy sería llamado una autoestima saludable. Ambas formas de narcisismo son parte de la naturaleza humana; el narcisismo primario se espera en cualquier niño, mientras que poner atención a qué corte de pelo nos favorece más, lo cual sería un ejemplo de narcisismo secundario, también es algo bueno y natural. En opinión de Freud, cuando el narcisismo primario persiste más allá de la adolescencia se convierte en una incapacidad para entender el principio de dar y recibir presente en el intercambio humano adulto; se convierte en una incapacidad para amar. En las generaciones de seguidores freudianos, una pléthora de psicoanalistas (Kohut, [88] Horney, [89] Masterson, [90] Milton, [91]) concibieron narcisismo patológico como un resultado de *odiarse a uno mismo*. La personalidad narcisista, según ellos, es un mecanismo de defensa en contra de las heridas narcisistas de la infancia. En otras palabras, el narcisista infla su valor para compensar su sentimiento de pequeñez y minusvalía: “Me hago tan grande porque me siento muy pequeño”.

Hay otro retrato del narcisista, más reciente y contradictorio, que está en oposición directa a la del *individuo que se odia a sí mismo*. La nueva teoría sobre el narcisismo proviene de la investigación en psicología social, y ofrece un retrato muy distinto del narcisista como un *individuo que se adora a sí mismo*.^[92] Creo que ambas perspectivas son relevantes, pues hay más de un tipo de narcisismo —una planta voraz que se esparce como la hierba y que puede crecer tanto en terrenos psicoanalíticos como sociológicos.

Si estamos recuperándonos de una ruptura con un narcisista, es útil examinar esas dos teorías en detalle, para ver cuál encaja con nuestra ex pareja; así podremos deshacernos del anzuelo que nos enganchó con una persona así.

EL NARCISISTA COMO UN INDIVIDUO QUE SE *ODIA A SÍ MISMO*

La teoría psicoanalítica comenzó por revertir muchas de las percepciones del siglo XIX, estableciendo que el narcisista *no* es alguien que se ame a sí mismo; es alguien que *no conoce el amor*; ni el amor al Sí Mismo ni el amor al Otro. Un narcisista es frío consigo mismo, al igual que con la pareja, pues sigue atrapado en la rabia infantil hacia los padres, cuya aprobación y apoyo tanto necesitó y no obtuvo. Es un individuo incapaz de *dar*: “A mí no me dieron lo que necesitaba, ¿por qué tendrías que recibirla tú?”. Si hubiera una frase que resumiera la teoría psicoanalítica sobre el narcisismo, diría algo como: “Soy un narcisista, mi maldición es odiar lo que más necesito: tú”.

El libro de Heinz Kohut *Ánalisis del Self: el tratamiento psicoanalítico de los trastornos narcisistas de la personalidad*, tuvo un impacto muy significativo en la psiquiatría, pues su definición del trastorno narcisista de la personalidad llegó hasta el DSM. Según la teoría de Kohut, para convertirse en adultos sanos los niños tenían que recibir un “espejo” positivo por parte de un “objeto del yo empáticamente resonante” —por lo cual quería decir una familia en la que se sintieran valorados, con adultos competentes que pudieran servir como modelos a seguir—. De no recibir un *espejo* apropiado, podría contraerse un trastorno narcisista de la personalidad. La cura, según Kohut, es encontrar un terapeuta que pueda tomar el lugar de los padres y, a través de la transferencia, otorgar al paciente una nueva experiencia de sus padres. Conforme experimenta un “apego seguro” con el terapeuta a través de vivirlo repetidamente como “espejo” —que lo ve y lo valora— el paciente desarrolla una estructura de personalidad coherente. Kohut imagina al terapeuta/ padre ideal como alguien que responde a las necesidades del niño/paciente con una “firmeza no hostil” y un “afecto no seductor”. Esta insistencia en la importancia de la *empatía* en terapia era una desviación necesaria del marco de referencia freudiano, autoritario e interpretativo. Kohut nació en Viena en 1913, escribió la mayor parte de su obra entre los años cincuenta y setenta, y aunque atestiguó el crecimiento del narcisismo cultural, su foco no estaba en abordar el problema de la “seducción” generalizada del consumismo, ni en comentar sobre el absoluto fracaso para proveer una “firmeza no hostil” en el sistema de educación.

A pesar de haber recibido algunas críticas agudas, la teoría de Kohut dominó el campo de los estudios psicoanalíticos durante una generación. Una de esas críticas fue articulada por James Hillman, quien ve la aproximación de Kohut al narcisismo como una trampa para los pacientes:

Guardo distancia de la moda de Kohut. Aunque reconoce al narcisismo como el síndrome de nuestros tiempos [...] Kohut intenta curarlo con los mismos medios de la obsesión narcisista: una observación cada vez más detallada de la subjetividad. Y una subjetividad constreñida dentro de los confines opresivos de una infancia reconstruida negativamente.[\[93\]](#)

En otras palabras, Hillman ve el riesgo de una aproximación así en el hecho de que los pacientes pueden fascinarse cada vez más con la historia de su trauma, poniendo cada vez menos atención a los otros y al mundo, buscando siempre a alguien que les sirva de *espejo*.

EL NARCISISTA COMO UN INDIVIDUO QUE SE *ADORA A SÍ MISMO*

El libro de Christopher Lasch *La cultura del narcisismo* fue el primero en presentar al narcisista no como una víctima de una crianza precaria y de una autoimagen herida, sino como el resultado de una cultura que engendra narcisismo como un virus cultural. La idea de que el narcisismo podría ser un problema cultural está apoyada actualmente por las investigaciones de la psicología social, las cuales presentan evidencia convincente de que el narcisista puede ser alguien que en verdad está *enamorado de sí mismo y únicamente de sí mismo* —un retorno a la postura del siglo XIX, pero desde un ángulo muy distinto.

La nueva teoría sobre el narcisismo comprende una crítica cultural de los padres que crían a sus hijos como si fueran reyes (“¿Qué quieres que te sirva de cenar, lindo?”), así como una crítica de la economía, que ofrece tarjetas de crédito a adolescentes, y a los padres que no pueden controlar su propio gasto.[\[94\]](#) Según la teoría, este tipo de narcisismo, caracterizado por una falta de autocontrol, es el resultado de padres y educadores que equivocadamente creyeron que los elogios *generan autoestima y llevan al éxito*, cuando la investigación prueba que no es así. De hecho, parece que sucede lo contrario. Resumiendo años de investigación hecha por ellos mismos y por otros psicólogos sociales, Twenge y Campbell[\[95\]](#) describen al narcisista como: 1) alguien que realmente se ama a sí mismo primero (alguien que se adora a sí mismo, realmente); 2) siente merecer mucho más de lo que le corresponde; 3) es un perjuicio para los negocios, porque no es bueno trabajando en equipo; 4) lastima a aquellos que se comprometen con él y ella, pues usará y abusará de sus amigos, colegas, y parejas; y, finalmente 5) se convertirá en un perdedor patético y aislado una vez que pierda su buen físico, dinero o posición en el poder.

El narcisismo se ve como el resultado natural de una cultura consumista, que

desconecta a la libertad de la responsabilidad. Los padres inmaduros no hacen nada frente a la irresponsabilidad de sus hijos porque su neurosis hace que *necesiten ser necesitados*, y sentirse aprobados y amados por sus hijos, una inversión del ideal pasado en el que los hijos luchaban por el amor y la aprobación de sus padres.

Si terminamos una relación con un narcisista, no hay forma de decidir con certeza cuál de estas dos teorías contradictorias aplica a nuestra antigua pareja narcisista. Para hacerlo más confuso, hay muchos libros de autoayuda sobre relaciones de pareja que llevan consigo grandes cargas de sentimentalismo, y que pregonan al amor como el remedio universal (“Sean empáticos y olviden sus rencores”), mientras que otros insisten en lo opuesto (“Sean duros en el amor, no sean facilitadores”). ¿A quién hacerle caso?

En mi opinión, la solución es mirar los argumentos desde todos los ángulos, y decidir nosotros mismos si estábamos lidiando con un narcisista que se *odiaba a sí mismo*, o con uno que se *adoraba a sí mismo*. Si es el primer caso, es posible que hayamos descubierto en nuestra pareja una voz interior que susurra: “Quien *quiera* estar conmigo no debe merecer ser amado”. El problema que esto crea para nosotros es que el ego herido de nuestra pareja, hambriento y sin fondo, se tragará hasta la última gota de miel emocional que podamos producir, pero esa misma miel será, simultáneamente, devaluada como inservible. El precio a pagar es el agotamiento emocional y el sentimiento de ser invisible.

Si nuestra pareja era un narcisista que se adoraba a sí mismo, es posible que ya hubiéramos descubierto lo insostenible de una relación con una pareja inmadura, egoísta y que toma todo para sí, que quiere que *nosotros* seamos el padre o la madre que jamás tuvo: empático, nutriente, generoso y dador de apoyo, mientras que él o ella permanece como el adolescente malcriado e irresponsable, con su tarjeta de crédito y sin responsabilidad alguna. ¿Es posible que una pareja así madure? ¿Qué tanto estamos dispuestos a apostar por una relación así?

Nada mejor que desarrollar buen olfato, para poder percibir el aroma de las ratas que se disfrazan de Príncipes Azules, o detectar a las increíblemente caras Barbies/Muñequitas-Inflables de carne y hueso que se presentan como Diosas del Amor. Al principio de la relación pudo haber existido un periodo en el que nos sentimos cortejados con una dedicación extraordinaria, pues él o ella ofrecía un tipo de atención modelado en su propio ideal inmaduro de amor: romance, regalos, brillos, adulaciones y halagos al ego. Gradualmente, tan gradualmente que probablemente pasó desapercibido, el cortejo se convirtió en un gran robo existencial, conforme la pareja fue apropiándose avariciosamente de todo aspecto de nuestra personalidad que pudiera servir a sus necesidades. Descubrimos una intención oculta, como si hubiéramos firmado un contrato que dijera: “Dejaré que utilices todos mis talentos y que te alimentes de mi corazón, y si mi contribución no hace a tu estrella más brillante, o no satisface tus necesidades, acepto ser devaluado(a), humillado (a) y desecharo(a) como inútil”. Nuestra pareja, que se adora a sí misma, está atascada en la posición infantil de querer mucho mientras contribuye poco, asignándonos a nosotros el rol parental de cuidador, pero *sin reciprocidad alguna*. No hay terapeuta en el mundo que pueda decir con certeza si la

generosidad y la devoción pueden transformar a una pareja así en alguien capaz de amar de vuelta. El narcisista que se adora a sí mismo aún no ha *aprendido* a amar, y puede *no estar interesado* en aprender a estar en relaciones no utilitarias. “No me molesten, encárguense de todos los problemas”, es la tonada básica. Si nuestra pareja es el narcisista que se adora a sí mismo que describen las recientes investigaciones en psicología social, nuestra generosidad puede terminar confirmando su sentimiento de merecerlo todo. Cualquier adulto que sea un adolescente eterno nos utilizará a nosotros y a nuestros recursos hasta dejarnos con el pecho vacío, la cuenta de banco vacía, el corazón vacío y el alma seca. Evitemos el esmero, la paciencia y el apoyo; evitemos también el “amor duro”, pues eso también es asumir la responsabilidad de *educar* a la pareja, como lo haría un terapeuta o los padres. En una relación insostenible, la acción más sabia para la mayor parte de los individuos saludables es sacar a la pareja de la casa, desaparecer de ese círculo social, dejar de darles dinero, salir fuera de su alcance, desapegarnos y dejarlos.

Ambas perspectivas, tanto la psicoanalítica como la de la psicología social, convergen en admitir que el narcisismo es uno de los problemas más difíciles de abordar, además de incluir dimensiones culturales que no pueden ser ignoradas. El amor sólo existe entre iguales, pero para los narcisistas la noción de igualdad permanece como algo misterioso e ilusorio. Cuando un narcisista está en presencia del amor auténtico entre dos personas, no puede comprenderlo. Los narcisistas no pueden encontrar el amor porque no saben qué es lo que están buscando. Han aprendido que ser amados equivale a ser “servidos”, como un automóvil recibe servicio en un taller, un hombre en un burdel, un cliente en una mesa de masaje, un paciente con un terapeuta o un comensal en un restaurante. El virus cultural que recompensa al narcisismo ha creado hordas de personas con psiques vampíricas y necesidades sin fondo, un fenómeno sociológico que podría explicar la fascinación que tiene esta generación por las historias de vampiros.

En toda mi carrera como psicóloga sólo he conocido a una persona que abordó su narcisismo con éxito. Conocí a Susan en su adultez, cuando ella estudiaba psicología, un entrenamiento que había comenzado tardíamente debido a que su primera profesión era la actuación. A los cincuenta años había descubierto que la proporción de papeles para mujeres mayores en Hollywood era inversa a la de la realidad sociológica. Después de un periodo de desesperanza comenzó su entrenamiento como psicóloga en el instituto en el que yo soy profesora. Como parte de su entrenamiento tenía que desarrollar las habilidades básicas: *empatía* y *escucha* —en lo cual ella fracasaba consistentemente—. Descubrió que en verdad no podía comprender ninguna de las emociones, sentimientos o lenguaje corporal de los compañeros con los que realizaba los ejercicios. Estaba desistiendo de su futuro como psicoterapeuta cuando tuvo una experiencia transformadora. Un día, un estudiante en la clase se molestó tanto ante su incapacidad para escuchar que le gritó: “¡Susan, eres una narcisista de lo peor! ¡Y una reina del drama! Ya no puedo trabajar en equipo contigo”. Durante el descanso, Susan fue a la biblioteca para leer la definición del trastorno narcisista de la personalidad (301.81):

Un patrón general de grandiosidad (en la imaginación o en el comportamiento), una necesidad de admiración y una falta de empatía que empiezan al principio de la edad adulta y se dan en diversos contextos, como lo indican cinco (o más) de los siguientes ítems: 1) tiene un grandioso sentido de autoimportancia (por ejemplo, exagera los logros y capacidades, espera ser reconocido como superior, sin unos logros proporcionados) ; 2) está preocupado por fantasías de éxito ilimitado, poder, brillantez, belleza o amor imaginarios; 3) cree que es “especial” y único y que sólo puede ser comprendido por, o sólo puede relacionarse con otras personas (o instituciones) que son especiales o de alto estatus; 4) exige una admiración excesiva; 5) es muy pretencioso, por ejemplo, expectativas irrazonables de recibir un trato de favor especial o de que se cumplan automáticamente sus expectativas; 6) explota las relaciones interpersonales, por ejemplo, saca provecho de los demás para alcanzar sus propias metas; 7) carece de empatía: es reacio a reconocer o identificarse con los sentimientos y necesidades de los demás; 8) frecuentemente envidia a los demás o cree que los demás lo envidian a él; y 9) presenta comportamientos o actitudes arrogantes o soberbios.

Además, le habían dicho que era la reina del drama. En un estado de conciencia que Susan califica de “alterado”, procedió entonces a leer la categoría 301.50 del DSM IV, el *trastorno histriónico de la personalidad* (que antes solía llamarse *personalidad histérica*). Tiene muchos rasgos en común con el *trastorno narcisista de la personalidad*, pero con mayor énfasis en la necesidad de intensidad y atención (la reina del drama). Los ocho criterios diagnósticos son los siguientes: 1) no se siente cómodo en las situaciones en las que no es el centro de la atención; 2) la interacción con los demás suele estar caracterizada por un comportamiento sexualmente seductor o provocador; 3) muestra una expresión emocional superficial y rápidamente cambiante; 4) utiliza permanentemente el aspecto físico para llamar la atención sobre sí mismo; 5) tiene una forma de hablar excesivamente subjetiva y carente de matices; 6) muestra autodramatización, teatralidad y exagerada expresión emocional; 7) es sugestionable, por ejemplo, fácilmente influenciable por los demás o por las circunstancias; 8) considera sus relaciones más íntimas de lo que son en realidad.

Susan estaba horrorizada. Es una de las pocas personas que he conocido que tomó conciencia sobre sus rasgos narcisistas e histriónicos, y que decidió aprender una forma distinta para relacionarse con las personas. Cinco años después de dejar la escuela, con su título de psicología, la encontré en un congreso, y hablamos sobre aquél día en que se había visto a sí misma a través de las categorías del DSM IV. Le pregunté si podíamos grabar una entrevista, escribí algunas versiones de su “confesión” y discutí el texto con ella hasta que sintió que la formulación era adecuada. Con su permiso, comparto el resultado.

Furiosa como un bebé

Todas las parejas que había tenido me habían dejado diciendo más o menos lo mismo: que vivir conmigo es imposible. Me tomó un título de psicología y años de terapia poder ver que era narcisista e histérica (lo que el DSM llama histriónica). De haber sido menos atractiva físicamente, y de no haber sido actriz, posiblemente hubiera descubierto mi problema antes. Viví la mayor parte de mi vida con una necesidad constante de dosis intravenosas de adoración, y, siendo actriz, dicha adoración estaba

al alcance de mi mano. Ser alimentada con altas dosis de devoción sólo intensificaba mi necesidad, como una adicción a la azúcar que genera antojo por dulces. Llegué al punto de necesitar una gota de “Eres grandiosa”, cada media hora. Los directores, camarógrafos, técnicos de sonido, maquillistas, todos me halagaban con regularidad, de lo contrario yo me ponía demasiado nerviosa como para actuar. Todas mis relaciones personales terminaron porque yo pedía el mismo tipo de devoción por parte de mis amantes. El mundo era mi escenario, y mi vida un espectáculo que debía recibir aplausos. Mis ojos no veían, sólo revisaban si yo era vista. Cuando tenía seis años, ya me miraba en las ventanas de las tiendas, reclamando la atención de mi mamá cada minuto del día. A los quince años, realicé un largo video de mí misma en el que le hablaba a la cámara: ¡horas y horas de monólogo narcisista! Tenía presente mi imagen, pero no a mí misma. A los cuarenta, justo antes de perder los atributos físicos que me habían mantenido empleada como actriz, estaba tan intoxicada con la extrema dulzura de los halagos que me había vuelto adicta al “te ves despampanante/radiante/luminosa/gloriosa /imponente/rozagante/extraordinaria”, y ahora las únicas criaturas con las que podía relacionarme eran mi perro y mi gato. No tenía amigos, porque toda situación terminaba conmigo en el centro, con todas las miradas en mí, mis problemas, mis dolores, mi éxito, mis necesidades, yo en el centro de todo, yo la flor más bella del ramo, yo que siempre clavaba mi bandera en medio de cualquier territorio. Estaba ciega, sorda, muda frente a los demás, frente a todos excepto frente a mí, y mí de nuevo, y a mí todo el tiempo. Vivía con la furia, el miedo, la necesidad de la niña que había sido, la muñeca de mamá, su juguete, su pase a la fama, su compensación por una vida que no vivió. Trabajé duro para convertirme en estrella y tuve éxito, sólo para descubrir, a los cincuenta años, un gran error en mi pensamiento. Pensé que tener la adoración de una multitud haría que me amara a mí misma. ¡Error! Lo que necesitaba cambiar era la forma en que trataba a los demás, y no la forma en que me miraba en el espejo. Cuando comencé a estudiar para convertirme en terapeuta, lo que en verdad me ayudó fue la disciplina de escuchar a los pacientes. Aprendí una apertura a otros que hoy es como un milagro diario para mí.

Un rechazo de la pareja es con frecuencia la lección que todos necesitamos aprender: el narcisismo es una hierba peligrosa en el jardín de la personalidad, y necesita ser arrancado de raíz regularmente. De haber decidido no escuchar la retroalimentación de sus compañeros, la vida de Susan se hubiera convertido en una típica historia de repetido rechazo y aislamiento. La naturaleza siempre está dando lecciones sobre lo que es sustentable y lo que no lo es. Las relaciones narcisistas son el máximo ejemplo de la no sustentabilidad.

El diagnóstico del narcisismo era muy popular en los años setenta y ochenta, con la denuncia de Christopher Lasch sobre la manera en que nuestro sistema educativo y nuestros valores familiares engendran narcisismo.[\[96\]](#) Sin embargo, esta denuncia tuvo

poco impacto en las políticas sociales, tal vez debido a la sugerencia de Lasch de que el narcisismo era el resultado de un declive en la práctica religiosa, una teoría que fue probada errónea por el análisis posterior. En la psicología, la atención se enfocó a otros sitios, y la categoría del trastorno limítrofe de la personalidad reemplazó al trastorno narcisista de la personalidad como el diagnóstico de moda; uno podía ser narcisista de nuevo, y nadie lo notaría.^[97] Las modas pasajeras existen en la psiquiatría y la psicoterapia, lo cual quiere decir que una nueva categoría diagnóstica ofrece la posibilidad de ver algo nuevo, pero también de *dejar de ver* algo una vez que el foco es retirado de ahí.

La influencia de los teóricos posfreudianos como Lacan y Kohut fue más duradera que la de Lasch, sin embargo, sus ideas fueron expresadas en una jerga demasiado compleja que terminó por disuadir a muchos. En lo particular prefiero la afirmación original de Freud y Jung, más directa y simple, según la cual un adulto es aquel quien evoluciona *más allá* del narcisismo primario del niño que enfurece al tener que compartir los servicios de mamá. Estas aproximaciones se vuelven más relevantes ante el generalizado fenómeno contemporáneo de los adultos que se rehúsan a madurar, lo cual apunta a un problema cultural más que clínico.

Cualquier ruptura, de cualquier relación, se beneficia de una revisión de nuestro propio narcisismo, que con frecuencia es el “gancho”. Como resultado de la tolerancia cultural al narcisismo, tendemos a esperar del amor algo que es de hecho imposible después de la infancia. Se crea una situación en la que jamás estamos satisfechos con lo que la vida nos ofrece, siempre esperando más, más, y más —bulimia emocional—. La dieta cultural parece ser demasiado rica en la dulzura del romance, y demasiado pobre en la sal de la sabiduría.

LA PAREJA TROFEO: NARCISISMO CON OTRO NOMBRE

It is a great happiness, because it is a private happiness. Modesty defends every intimacy.

GASTON BACHELARD,
La Terre et les Rêveries du Repos

El componente narcisista saludable en cada relación —la noción freudiana del *narcisismo secundario*— hace que queramos que nuestra pareja se vea bien y contribuya a nuestra buena imagen. Es natural que los padres quieran estar orgullosos de sus hijos, y hay un placer narcisista legítimo cuando compramos una casa más grande o bonita y la mostramos a nuestros amigos, como un pavo real que exhibe su plumaje. ¿Quién está verdaderamente más allá de los trofeos, los aplausos y los halagos? Mostrar su modestia es uno de los actos preferidos de las estrellas, siempre y cuando aún haya un paparazzi siguiéndolos. “Es tan sencillo, cálido y natural”, es la línea que los periodistas utilizan para describir a una estrella que *actúa* modestamente —hasta que algún periodista quiera

hablar mal de él—. La modestia de una estrella puede ser una cualidad verdadera de dicha persona, pero eso es algo que sólo sabrían sus amigos íntimos. Desafortunadamente, esto es con frecuencia una puesta en escena: una vez que los reflectores se han retirado, resurge la necesidad de ser vistos. Como lo vimos con Susan, el narcisismo puede ser un padecimiento relacionado con el trabajo.

Cuando la necesidad narcisista es la base de una relación íntima, la pareja será básicamente un “trofeo” que destruye el amor en ambos miembros de la relación. Para decirlo filosóficamente, ser un trofeo nos *deshumaniza*, hace un objeto de nosotros; como trofeos somos una pieza de utilería en el espectáculo del narcisista. Para que pueda haber una pareja, o un equipo, las personas tienen que ser personas, no objetos. Si alguien está casado con un exitoso y millonario narcisista y está contento con ser el cónyuge trofeo, la relación puede funcionar bien, siempre y cuando el valor puesto en esa persona, como trofeo, sea lo suficientemente alto. Esto revelaría y satisfaría sus rasgos narcisistas: ser considerado un objeto de gran valor. Por lo general, una pareja-trofeo no se deprime por ser vista como objeto, sino sólo por ser vista como un objeto *devaluado*. Es una historia triste y común: un hombre se casa con una reina de belleza; ella se embaraza; su cuerpo cambia; pierde su atractivo sexual y él pierde interés en su trofeo. Como consecuencia, ella se siente como una basura. Sin embargo, su corazón roto es su oportunidad de convertirse en persona. O una mujer se casa con un hombre por la habilidad de éste para hacer dinero; el dinero se termina y la esposa deja de quererlo; él se siente engañado y se vuelve violento. Su corazón roto es la oportunidad para encontrar otros valores además del dinero. O un niño prodigo gana un concurso de Chopin a los veinte años, y luego decide convertirse en dentista; su madre narcisista lo rechaza. Su corazón roto es la oportunidad de descubrir quién es él como persona.

El interés que el narcisista muestra por su pareja-trofeo tiene muy poco que ver con el amor: la pareja es un artículo para presumir a la multitud que contempla con admiración. Stendhal lo llama *amor-vanidad*, porque eso es lo que es; vanidad. La *relación no es con la pareja, sino con los otros* que tienen el poder de otorgarnos estatus. Un indicador de que nuestra pareja es narcisista es que, una vez que el trofeo se encuentra en privado con su dueño, la indiferencia reemplaza la emoción. Una relación íntima no acontece en un escenario, razón por la cual un amante narcisista no gasta energía en conversaciones íntimas, sexo íntimo, o cualquier otra cosa íntima. Aquí hay un ejemplo de cómo un joven, el hijo de un amigo, fue capaz de percibir el aroma del narcisismo de su pareja en un abrigo de casimir.

La etiqueta de casimir

En los inicios de nuestra relación, mi novia me regaló un muy costoso abrigo negro de casimir. Al principio, su obsequio me hizo sentir valorado, como si mereciera lo mejor. ¡Terrible equivocación! Lo nuestro había comenzado como un secreto porque trabajábamos en el mismo lugar, y sabíamos sin lugar a dudas que su supervisor, un

hombre celoso que había intentado seducirla, me haría la vida imposible si se enteraba de nuestra relación. Durante el primer mes, mi novia insistía que “nuestro amor” valía el riesgo de perder nuestros empleos (por lo que ahora supongo que se refería a MI empleo). Ella sostenía con firmeza que yo tenía que “honrar” nuestra relación haciéndola pública: “Quiero poder presentarte a mis amigos como mi pareja. Estoy orgullosa de ti”. Sin embargo, en privado no parecía resultarle tan atractivo, como si nuestra relación tuviera que ser pública, o simplemente dejar de existir. En público actuaba como si yo fuera un buen partido, pero en privado mostraba muy poco deseo de intimidad. Mientras más insistía en que hiciéramos pública nuestra relación, más le rehuía yo, hasta que terminé con ella. Le devolví el abrigo de casimir, para que se lo diera a su próximo glorioso partido.

Una cultura consumista es tierra fértil para narcisistas exitosos, pues hay muchas recompensas financieras para aquellos que tratan a las personas como objetos. También hay muchos individuos dispuestos a permanecer en un matrimonio miserable con un narcisista por razones de dinero o poder. Su matrimonio es un contrato de negocios: “Yo atenderé tus necesidades mientras tú pagues por mis servicios”. Hacer del Otro un objeto no es nuevo; los sirvientes y los esclavos en sociedades racistas han sido o siguen siendo tratados como objetos, de mayor o menor valor, dependiendo de su capacidad para servir a las necesidades y ambiciones de su amo. El sexismodebería ser llamado esclavitud cuando permite a los esposos tratar a sus esposas como si fueran de su propiedad, pues el abuso es básicamente el mismo: “Tú sirves a mis necesidades, y si no lo haces tomaré represalias, te mataré o te desecharé dejándote sin recursos”.

Tampoco hay nada nuevo en la vieja estrategia de casarse para obtener riqueza o estatus; no es por amor, sino por el poder que lleva el nombre o el dinero. La diferencia con la cultura contemporánea del consumismo está en la *claridad* del trato; si uno puede decir “me estoy casando con esta persona por la gloria de su nombre” (un burgués casándose con un noble), o “por el dinero” (un aristócrata casándose con un adinerado burgués), entonces el contrato está basado en una elección consciente y aún puede existir una relación honesta. Ya sea que el dinero compre un nombre, o que un nombre atraiga dinero, o que el dinero compre juventud y la juventud atraiga dinero, un trato es un trato, ¡y puede ser un buen trato! Muchos cortejos románticos son un modo cortés de ocultar la naturaleza comercial del contrato. La perversión no está tanto en el trato, sino en la ignorancia de la naturaleza real de la transacción. Las novelas de Balzac describen muchas de las carnadas románticas que utilizan los ambiciosos jóvenes para atraer a las muchachas crédulas con grandes dotes. Balzac describe el espectáculo romántico del amor como la miel que atrae a la abeja. Los padres de la muchacha usualmente negocian de ida y vuelta, a través de abogados nada románticos, para definir el aspecto financiero del trato matrimonial. En el mundo de Balzac, cuando la muchacha, ahora una esposa, descubre que fue vendida, su respuesta es frecuentemente conseguir un amante, para tener por lo menos a alguien con quien ser una persona. Balzac sobresalió en el realismo

sociológico: si mezclamos dinero con romance, añadimos ambición de un lado e ingenuidad del otro, tendremos un guión balzaquiano. Cuando los miembros de la pareja no son ingenuos y están conscientes y dispuestos a casarse por otras razones al amor, lo que tenemos no es ni un trastorno narcisista de la personalidad ni un fraude, sino simplemente eso: una muy antigua forma de transacción humana. Hoy en día, muchas parejas en el poder son alianzas basadas en valores que tienen más que ver con el poder (posicionamiento social) que con atracción romántica. El respeto es un resultado frecuente de la claridad de estos tratos. Franklin D. Roosevelt tenía sus aventuras románticas y sexuales clandestinas, sin embargo, sabía que Eleanor era su verdadera pareja en el reino social y familiar; sus opiniones políticas eran muy apreciadas por Roosevelt. Ella desarrolló sus propias amistades por su cuenta.^[98] Lo mismo es cierto para muchas parejas admirables, y sólo una cultura como la nuestra, cegada por el mito romántico y la obsesión sexual, puede pasar por alto el valor de un trato consciente como éste.

Si nuestra relación se basaba en un trato de poder, tomar en cuenta que el daño psicológico empieza no con “el trato” que ambos acordamos, sino con *la inconciencia* sobre la naturaleza del “trato”, podría ayudarnos en la recuperación. Es la *inconciencia*, la credulidad inocente o la ignorancia imperdonable lo que constituye el problema, no la naturaleza contractual de la relación. A muchas mujeres no les atrae el dinero, sino el poder (usualmente en la forma de dinero o fama), pero no conocen realmente la diferencia entre estos dos sentimientos; consecuentemente, esperan que la relación les ofrezca beneficios que son incompatibles. Una vez casada con un marido rico, ambicioso, exitoso y ocupado, la esposa “inocente” comienza a quejarse de la falta de calidez de su marido y de su incapacidad para la intimidad, sin percatarse de que esto muestra su propia postura narcisista de querer tenerlo todo: un lobo con sus rivales y una oveja con ella. Su depresión al ser relegada tiene poco que ver con el corazón y se parece más al miedo al desempleo. Y así es como debe ser tratado.

La misma inconciencia caracteriza a la trágica figura del hombre viejo que se rehúsa a ver que su muy joven, bella, sensual y ambiciosa esposa-trofeo no se siente realmente atraída por él, sino por su dinero, y que tiene planes propios. Es triste ver la desilusión que se presenta cuando descubre que su joven esposa tiene un amante, o que en realidad no le importa el hijo que produjo con tal de asegurar la pensión alimenticia en caso de divorcio. De nuevo, el problema no radica tanto en el trato, sino, como en la mayor parte de los conflictos interpersonales, en la incapacidad de *ver a través* de los aspectos más oscuros de nuestro ser. Lo que se hace insopportable no son los términos contractuales de la relación (el dinero que compra juventud), sino la falsedad en la cual descansa la relación. Hay muchos ejemplos de una persona mayor que ofrece tranquilidad financiera y ventajas sociales a una persona más joven a cambio de la devoción a sus necesidades. Nada impide que ese tipo de trato sea justo, afectuoso y amoroso para la pareja. Pero la inconciencia y las expectativas poco realistas inevitablemente crean resentimientos amargos. Todo lo que se vende es visible, se exhibe y tiene un precio. El amor es invisible, privado, y si puede ser comprado entonces no es amor, lo cual explica porque

permanece como un misterio inaccesible para un narcisista. La contaminación del modelo económico resulta claramente desastrosa en las transacciones del corazón.

El narcisista tiene un gran talento para calcular el costo-beneficio: “Yo doy esto para obtener aquello”. Ésta es la habilidad más importante en una cultura consumista, pero resulta una trampa cruel para aquellos que tienen hambre de amor. La tragedia del narcisista es una tragedia lógica: es un hecho neurológico que un sentido de identidad sólo puede construirse a través de interacciones intersubjetivas recíprocas; pero como el narcisista es incapaz de participar de la intersubjetividad, ¡permanece sin un sentido de identidad! Un filósofo podría definir el problema del narcisismo de la siguiente manera: la identidad no es una cosa, es una no-cosa, una nada diría el existencialista, así como el amor y la alegría son una no-cosa. La tragedia del narcisista es que no puede relacionarse con alguien que no sea un objeto.^[99] Ser un éxito social implica ser un objeto valioso a los ojos de otros; eso es bonito, pero jamás puede compensar el vacío que permanece en el núcleo de la personalidad del narcisista. En sus relaciones con otros, las opciones del narcisista se reducen a una elección binaria: a) el Otro es un ser inferior al que puedo manipular para que satisfaga mis necesidades o, b) el Otro es un ser superior que me hace sentir inferior por lo tanto, debo encontrar su punto débil para lanzar un ataque. El narcisista no puede entender que hay otras opciones, y que el amor sólo puede existir entre dos iguales, dos *sujetos*, no dos *objetos*. Un narcisista es alguien a quien jamás enseñaron que el amor es una expresión de nuestra libertad esencial y no algo que puede ser puesto en un contrato, comprado, controlado o tomado por la fuerza. La mayor parte de los pacientes con un trastorno narcisista de la personalidad han vivido toda su vida sin un sólo modelo de relación amorosa; los ecosistemas en los que crecieron —familia, escuela, cultura— tenían un patrón desequilibrado de intercambios, eran ecológicamente defectuosos. Pudieron haber aprendido a relacionarse para los negocios, ciertamente saben como relacionarse con un adversario, un empleado o un cónyuge visto como objeto (parte de sus bienes); lo que no puede siquiera *imaginarse* es cómo el ser amado es un compañero espiritual, alguien con quien podemos sentir y crear la cualidad de la experiencia.

El narcisista tampoco puede entender que el amor conlleva una obligación moral por el bienestar del otro, puesto que una noción así es el exacto opuesto del principio de rentabilidad. El narcisista entiende muy poco del *sentido* de la palabra amor; su condición es verdaderamente la descrita por la mítica y trágica maldición de Narciso: mirando su propio reflejo en el estanque, se enamora de su propia imagen y jamás emprende una vida. Eco, la ninfa que se enamoró de su belleza física, tampoco tuvo vida propia.

Un corazón roto, puesto que al romperse se abre, es la peor ofensa para el mucho o poco narcisismo que haya en nosotros remanente de la infancia —y usualmente hay mucho!—. Esto hace que un corazón roto sea la ocasión más preciada para dejar atrás el condicionamiento de nuestra cultura, que define el amor como una mercancía. El rechazo provoca una herida tan profunda y golpea tan duro a nuestro narcisismo natural, que puede enseñarnos dos de las más importantes lecciones en lo que respecta a las relaciones de pareja: primero, no somos dueños de nuestros amantes. Y segundo,

debemos evitar tanto ser utilizados por manipuladores narcisistas como convertirnos en manipuladores narcisistas nosotros mismos. De nuevo nos enfrentamos al mismo mensaje de la naturaleza: *evoluciona o muere*.

11. RECONSTRUIR LA IDENTIDAD

Nuestro Amado era el sol, la luna, el norte, el cosmos entero ante nuestros ojos de adoración; juntos conformábamos un dueto que ocupaba el centro del escenario, con todos los reflectores sobre nosotros y toda nuestra creatividad invertida en “nosotros”. Juntos, escribimos un guión, dirigimos la actuación, financiamos la producción, creamos la escenografía y disfrutamos los aplausos mutuos. Después, nuestro Amado abandonó el escenario y nos quitó nuestro trabajo: “Muchas gracias por tantos años de colaboración, ya no requiero tus servicios. He decidido llevar mi vida hacia una dirección distinta, así que por favor deja el escenario y retírate a la oscuridad”. Y quedamos ahí, como una persona sin hogar viendo cómo los ricos y famosos salen de su limusina la noche de los Oscar; somos una Cenicienta sin Hada Madrina, un príncipe sin caballo, somos nadie, una rana sin besar, una víctima más de la batalla del amor. Esto no es soledad, sino aislamiento, rechazo y miseria pura.

La soledad auténtica es mucho mejor; es un tiempo para diferenciar lo que es parte esencial de nuestra identidad de lo que pertenece a la identidad perdida que teníamos con nuestra pareja. Reconstruir un sentido de identidad requiere tranquilidad y silencio, y es necesario conectar con otras personas para probar nuestra nueva identidad.

SALUD MENTAL Y ADICCIÓN A LAS RELACIONES DE PAREJA

Un adolescente que pasa la mayor parte de su tiempo encontrando cientos de “amigos” en Facebook expresa la agonía natural generada por aún no ser alguien; un corazón roto trae consigo una vacuidad psicológica similar a la del adolescente aislado. Cuando jamás hemos experimentado la soledad sana, sino sólo el doloroso aislamiento, dicho aislamiento trae consigo el riesgo de desarrollar una *adicción a la pareja*. La incapacidad para permanecer solo lleva a una adicción a las relaciones de pareja tan rápido como la incapacidad para relacionarse nos lleva al aislamiento. El retorno a la salud mental requiere un nuevo balance entre las relaciones con otros y la relación con nosotros mismos.

Desde los antiguos griegos, poco se ha escrito sobre la psicología de la *salud mental*, pues tanto la psiquiatría como la psicología surgieron del modelo médico de la *enfermedad mental*. La noción griega de salud mental, por su parte, surgió de su filosofía sobre la buena vida. Podríamos tomar prestado por lo menos uno de sus principios básicos: la salud mental está en el equilibrio. Por ejemplo, si nuestra inclinación natural es

hacia el temperamento sombrío, la sabiduría griega podría sugerir que balanceáramos dicha proclividad desarrollando una imaginación más cómica y optimista sobre los dramas de la vida. El género cómico puede ser un contrapeso válido para muchas situaciones difíciles. Por el otro lado, si nuestra inclinación natural es demasiado rosa, romántica e ingenua, su sabiduría nos recomendaría que estudiáramos historia y que tuviéramos encuentros más cercanos con quienes sufren de tragedias. De acuerdo con este tipo de sabiduría de la Grecia Antigua, podría sugerirse que si nos sentimos aislados, habría que equilibrarnos buscando contacto con los demás; si sufrimos de agitación vacía, podemos buscar un retiro silencioso, o si nuestra dieta social contiene demasiada soledad, habría que equilibrarlo buscando más relaciones. La filosofía china tradicional tiene una definición similar para la salud: equilibrio o armonía entre el yin y el yang. La noción del Tao, un término cuya traducción literal es “el camino”, puede entenderse como la energía básica y la unidad de la vida, que pide un equilibrio entre los polos.

Los valores que gobiernan la educación de nuestros tiempos raramente incluyen el arte de la soledad o la tolerancia al silencio. Esto es triste, pues la capacidad para amar implica una comodidad básica con nuestro propio silencio y compañía. Un sistema escolar (o una familia) que jamás permite a los chicos espacios de silencio y soledad crea una adicción neurótica a las relaciones, similar a la adicción que se deriva de la experiencia de compartir todas las rutinas diarias con una pareja. La mentalidad de “mantenerlos ocupados” es perjudicial para la psique: crea una generación de niños que necesitan obsesivamente su teléfono para comunicar información absolutamente trivial por no ser capaces de tolerar el silencio. (“Hola, acabo de comerme una hamburguesa. Ahora me voy a caminar.”) Mientras más contaminado esté el amor por la adicción a las relaciones, mayor desilusión habrá en el amor. Tarde o temprano es necesario lidiar con el aspecto neurótico del amor simbiótico y dominar el arte de la soledad y el silencio es un prerequisito para disfrutar los beneficios espirituales del amor.

SOLO E INVISIBLE

Cuando tenemos el corazón roto, hay un momento en el que tenemos que aceptar, por lo menos temporalmente, que somos auténticamente *invisibles*. Después de todo, acabamos de perder el papel que actuábamos en el guión de nuestra vida emocional. La invisibilidad puede ser dolorosa: los campesinos, siervos, esclavos y sirvientes siempre fueron, y siguen siendo, invisibles para los ojos de sus amos. Las mujeres mayores, hoy en día, son invisibles. Una mujer que había sido monja alguna vez me dijo que preguntó al capellán de su comunidad por qué las matriarcas de la Biblia no recibían historias tan elaboradas como los patriarcas. Él no tuvo respuesta, y ella entendió que en las religiones patriarcales las mujeres no son vistas ni escuchadas, y que sus preocupaciones y preguntas permanecen sin respuesta: son invisibles. La mayoría de los personajes de raza negra en la literatura norteamericana del siglo XIX eran invisibles; la historia no se refería a ellos, sino a sus amos blancos. Un niño en un hogar violento no es visto ni escuchado.

El empleado de las grandes organizaciones —mal pagado, mal entrenado y fácilmente sustituible— es invisible. Como una mujer con el corazón roto, yo también he habitado en el reino de lo invisible. Finalmente tuve que admitir mi invisibilidad y decirme a mí misma las palabras que mi abuela solía decir a mi abuelo cuando él necesitaba escuchar alguna verdad poco placentera: “Querido, ¡mete eso en tu pipa y fúmalo!” Acepté mi invisibilidad y me fue extremadamente útil, pues limpió el escenario para la nueva etapa, que es encontrar la propia identidad.

Nuestra identidad se construye por medio de la conexión con otros seres humanos. Incluso el científico solitario, que trabaja en su laboratorio ochenta horas a la semana, obtiene su sentido de identidad de una vocación que *en sí misma* lo conecta con el resto de la humanidad. Una persona puede estar casada con la ciencia, con una misión o con una causa; y todos estos seres solitarios, aunque no estén conectados con una pareja conyugal, están conectados con la humanidad. Aunque su camino es solitario, llevan vidas bellas y generosas. Los artistas introvertidos, los exploradores en solitarios las monjas Carmelitas y los monjes recluidos no son necesariamente misántropos. Como San Francisco de Asís, uno puede caminar solo en el bosque, hablando con las aves, y alcanzar la cúspide espiritual de la conexión con nuestra esencia a través de esos pajarillos. Nuestra relación con los otros puede tomar muchas formas, sin embargo, un sentido de equilibrio entre soledad y conexión es esencial para la formación de la identidad.

Hay un sentimiento de plenitud que comienza a crecer conforme el corazón va cicatrizando; la nueva identidad empieza con un sentimiento de pertenecer al universo, de tener algo que *retribuirle* al mundo que nos da vida. La ruptura con el amado nos ha separado del mundo, mientras la sensación de que “él o ella era mi mundo” se disuelve en la soledad antes de dar entrada a una nueva identidad. Al principio parecería como si la ausencia física del ser amado fuese la única causa de nuestro sufrimiento, y permanecemos bajo la ilusión de que si él o ella volvieran, todo estaría bien otra vez. No es así. Hay más de un ausente en el drama de un corazón roto; de hecho, hay tres: el primero es el ser amado; el segundo es la persona que éramos con el ser amado; y la tercera la persona que éramos para el ser amado. ¡Esto explica de sobra la pérdida de un sentido de identidad! Los individuos con el corazón roto tienen pesadillas en las que pierden una etiqueta con su nombre, su pasaporte, o las llaves de su auto; sueñan que se pierden en una ciudad extraña, que caminan en un cementerio y ven su nombre en una tumba, que no tienen voz, cabeza, o cuerpo, que van al trabajo y en la puerta de su oficina encuentran el nombre de alguien más, que llegan a casa y su madre no los reconoce... todas son metáforas de un extrañamiento de sí mismos. Han perdido su sentido de identidad.

SI YA NO SOY YO, ¿ENTONCES QUIÉN SOY?

La neurociencia ha confirmado, sin dejar lugar a dudas, que el amor no es sólo una

emoción placentera, sino también una de nuestras necesidades básicas, como la comida, la vivienda o el agua. Esto confirma que, de carecer de cuidadores amorosos, el infante humano jamás desarrolla la capacidad del lenguaje y puede presentar muchas otras deficiencias. Un aspecto de la necesidad de amor es que se requiere mantener una identidad durante el ir y venir de una relación. Comienza en nuestra infancia y jamás se detiene: “Mira mamá, puedo caminar. Mira papá, puedo montar mi bicicleta. Mire maestra, resolví bien la ecuación. Mire profesor: aquí está mi tesis. Mira colega: aquí está el producto de mi trabajo”. El contrato básico entre los padres y sus hijos incluye todos los aspectos de la construcción de identidad; físicos, psicológicos, sociales: “Yo soy joven, frágil, y necesito tu amor para definirme. Trataré de ser lo que tú quieras que sea a cambio de tu protección y cuidado. Enséñame quién debo ser y yo haré mi mejor esfuerzo”. Los psicoanalistas han escrito mucho sobre el papel de los padres en la formación de la identidad del niño; y muchos filósofos han argumentado que la identidad es un constructor psicosocial, una formación de compromiso entre lo que nuestros padres quieren, lo que la sociedad quiere, y lo que nosotros pensamos que queremos y que hacemos mejor. Si la identidad es una construcción, entonces puede ser reconstruida y, al igual que cualquier otro mito, puede ser desacreditada (como se desacreditó el mito de los derechos divinos de los reyes). Un corazón roto es un torneo de demolición de la identidad. El amante, como el espejo que solía devolvernos una imagen positiva, ahora no refleja nada; y si lo hace, la imagen que comunica es deslustrada y fea: “Lo siento, pero ya no eres digno de amor. ¡Piérdete!” La identidad construida para atraer y relacionarnos con la pareja ahora es obsoleta y rancia, como un cable conector inservible. Aunque esta deconstrucción de la identidad es muy dolorosa, también ofrece una maravillosa oportunidad para actualizar nuestras conexiones con el mundo en constante movimiento. Un corazón roto es una deconstrucción tan radical, que no debe sorprendernos que se viva en un inicio como una muerte del yo. Hay una palabra para describir este sentimiento: alienación, que quiere decir separación de uno mismo. En la Edad Media, la palabra *alienación* era sinónimo de locura, lo cual puede ser caricaturizado por el paciente que tiene tan poco sentido de identidad que piensa que es Jesucristo, o un ave que puede volar desde el décimo piso de un edificio. La palabra alienación fue utilizada después por los sociólogos para describir cualquier situación en la que se pierde sentido de identidad —colectiva o personal—. Por ejemplo, los campesinos que van a la ciudad y pierden sus conexiones con el hogar, la cultura y las costumbres de sus ancestros, sufren de alienación. Karl Marx utilizó la palabra *alienación* para describir la pérdida de sentido de la vida propia cuando el trabajo no contribuye a nuestro sentido de identidad.

Perder a nuestra pareja es un evento que nos aliena sobremanera. Es posible que aún sepamos nuestro nombre y que podamos todavía funcionar en el trabajo, pero el núcleo de nuestra identidad ha sido sacudido, y el espejo se ha roto. Para poder llegar a la pradera apacible en la que la soledad es una experiencia placentera, relajante y productiva, debemos saber que el camino que nos llevará ahí atraviesa los terrenos de la alienación.

Lea: no soy nada; ¡soy una basura!

Estuve casada durante veinticinco años. Era esposa, amante, secretaria, hermana mayor, hermana menor, confidente, confesora, gurú, cocinera, conserje, contadora. Era su bebé, su mamá, su reina, su puta y su virgen. Con el fin de nuestro matrimonio, todos mis títulos desaparecieron, y todos mis personajes internos quedaron súbitamente sin sustancia. Soy libre para convertirme en quien quiera, pero no tengo la menor idea sobre quién esa persona debe o puede ser, sobre dónde y cómo debe vivir, o sobre cuál es su propósito. Antes me encantaba leer, pero ya no puedo; no sé qué es lo que quiero leer. Antes era una persona activa, y ahora me quedo en pijama todo el día, comiendo lo primero que encuentre en la cocina. ¿Dónde está la persona que era? ¿Quién se supone que debo ser? Añoro a la mujer que solía ser, lloro su pérdida. La verdad es que a ella la extraño más que a mi esposo. Él está en algún lugar del Caribe con su nueva jovencita. Después de todas sus mentiras y traiciones, no me interesa que regrese, pero permanezco atascada en mi dolor. La mujer que era aún no ha sido reemplazada por la mujer que seré. No estoy muerta, pero pareciera como si aún no existiera tampoco.

Lea está en proceso de soltar una identidad que *debe dejar atrás*, sin embargo, en esa transición, ella siente ser nadie —¡porque realmente lo es!—. Su terapia es un proceso en el que lentamente descubre la persona que puede y quiere ser. Es un proceso de *iniciación*, pues el cambio no es una simple transición de un conjunto de actividades a otro. En el núcleo de cualquier iniciación hay un desprendimiento de la vieja identidad; el ritual típico requiere que el neófito encare su angustia permaneciendo *en soledad*. Conforme los elementos de la antigua identidad van desprendiéndose, los ancianos, maestros, o guías no explican al neófito lo que está por venir. Los objetos, lugares, y estilos de relación usuales se han perdido, y esto envía al neófito un mensaje muy claro: tú identidad anterior se ha ido, y viene una nueva; en la transición, tienes que permanecer, a solas, con el terror del vacío. El miedo ayuda a empujar al neófito a la siguiente etapa de la vida, lo quiera o no lo quiera; la comunidad bloquea el camino de regreso, por lo que la única alternativa es avanzar. Cuando el iniciado es reinstalado en la comunidad, la nueva identidad es más vital que la que ha abandonado. Atravesar por un corazón roto sigue el mismo proceso: el camino de vuelta está bloqueado, y no hay otra opción más que atravesar períodos de angustia, alienación, aislamiento, miedo al vacío, lágrimas y pérdida de identidad. La soledad y el silencio son prescritos para abandonar la vieja identidad y dar pie al nuevo capítulo de nuestra vida.

La siguiente viñeta es sobre una mujer que se llamaba a sí misma una “amante serial”; tenía una gran capacidad para seducir, pero no para sostener ninguna relación a largo plazo. Cuando comenzó a reflexionar sobre sí misma, no le gustó lo que descubrió. El impulso suicida de Verónica, y el odio que sentía hacia ella misma, detonaron la necesidad de una deconstrucción de su identidad.

Yo, la reina de belleza frígida

A los dieciocho gané un concurso de belleza nacional. Ello me trajo muchas propuestas matrimoniales, y yo me casé con el hombre que más dinero ganaba. Él creía que una reina de belleza como yoería, por ese mismo hecho, cálida de corazón y de cuerpo receptivo. Su ilusión le costó muy cara. Para mí, la vida jamás se centró en el amor o en el sexo, sino en la supervivencia. Yo estoy programada para funcionar en una modalidad exclusivamente: resolución de problemas. Tengo un déficit sensual. Otras personas a mi alrededor parecen encontrar placer en existir; celebran la vida, valoran tener amigos, divertirse, comer, disfrutan haciendo cosas por sus seres queridos. La única manera en que puedo relacionarme con alguien es resolviendo sus problemas. Necesito que mi esposo, mis hijos y mis padres me necesiten. En el sexo con mis amantes, y con mis tres esposos, fui frígida. Por mi frigidez, mi tercer esposo se está divorciando de mí. Técnicamente soy funcional, pero no siento demasiado y jamás, jamás tomo la iniciativa en el sexo.

Verónica pasó su infancia tratando de apoyar a su madre frustrada e infeliz, de rescatar a su abuela de su vida de abuso, de ayudar a su padre enfermo y agotado de tanto trabajar, y de hacer que el dinero rindiera en una granja muy pobre. Ver sufrir a los padres lastima, así que la hija que carga el dolor de la madre o del padre termina *atada a ellos*. Verónica creció no sólo ciega a su falta de identidad, también vivió con un mandamiento interno que dice: “No evolucionarás más allá del punto alcanzado por tus ancestros; no te atrevas a ser más feliz (o más sensual, más rica, más educada) que los miembros de tu clan”. Después, como adulta, ofrecía sus servicios en lugar de su amor, pues fue así como había aprendido a relacionarse.

He heredado la frigidez de un largo linaje de mujeres heroicas; todas ellas sobrevivieron negando sus necesidades materiales, emocionales, sexuales y espirituales. Como mis antepasados femeninos, he ofrecido a mis esposos mis servicios sexuales, domésticos, secretariales... jamás me arriesgué a existir para mí misma. Mi primer esposo me dejó por una mujer que para mí es vulgar, fea y poco educada, pero según él a ella “Le gusta mucho el sexo”. Me dejó con cuatro hijos a los cuales, claro está, crié heroicamente. Cuando el más pequeño de ellos dejó la casa para irse a la universidad, conocí a mi segundo esposo y pensé que sería distinto. Pero pronto regresé al mismo juego de hacer lo que él quería. Él quería tener otro hijo para asegurarse de que seríamos una familia “real”, dejando muy en claro que mis otros cuatro hijos, por no estar biológicamente relacionados con él, no nos convertían en una “familia real”. Yo no opuse resistencia a su ridículo egocentrismo, y tuve a mi quinto bebé, al que no quería tener realmente. La verdad es que él quiso tenerlo para amarrarme mejor al poste del matrimonio. Esta pequeña niña fue como su cachorrita.

Tan pronto creció lo suficiente como para discutir con él, perdió interés en ella y se convirtió él mismo en mi demandante bebé.

LA GUÍA DE LA NATURALEZA

Si cargar el dolor de nuestros seres amados por lo menos los liberara de su yugo, entonces hacerlo sería sensato y generoso; cuando éste es el caso, el sacrificio es fácil. Lo mismo es cierto sobre nuestra devoción por satisfacer los deseos y ambiciones de la pareja, como lo es el deseo de comenzar una familia o tener otro hijo. Sin embargo, negarnos a nosotros mismos tiene un componente neurótico que con frecuencia hace más daño que bien. Muchos pacientes deprimidos cargan un mandamiento silencioso formulado en una familia que les comunicó, sin decirles palabra alguna: “Nadie en esta casa debe superar sus limitaciones”. Éste es el caso de Verónica, cuya vida al servicio de su marido es de hecho el resultado de las limitaciones psicológicas de ambos. Verónica vivía bajo el mandamiento de que sus deseos (como querer que su esposo se contentara con la familia que ya tenían) y sus problemas (como el agotamiento constante) carecían de importancia.

Puesto que lo único que yo puedo dar son “servicios”, mi esposo comenzó a necesitarlos cada vez más. Cada vez que yo estaba por alcanzar mi límite (lo cual aconteció tres veces durante el matrimonio) él se iba a un viaje de pesca con sus amigos, o tenía alguna aventura con una mujer menos cansada que yo. Muchas noches lloré hasta quedarme dormida, para después ponerme de pie, lista para servirle de nuevo. Él solía prometer serme fiel y quedarse durante los fines de semana; pero esto sólo duraba hasta mi siguiente punto de quiebre. Me divorcié de él y comencé un trato idéntico con un tercer esposo. Fue la misma historia y el mismo desenlace: ¡pero esta vez él me pidió el divorcio a mí! En mi calidad de mujer, me defino como defectuosa, estúpida, pasada de moda y peligrosa. Soy el tipo de mujer que, como mi madre y abuela, siempre escoge el pedazo de carne que está demasiado cocido, dejando lo mejor para los demás, a pesar de que soy yo quien cocina. Soy lo suficientemente estúpida como para cocinar comidas gourmet para los niños que comen mientras hablan por su teléfono celular —sin percatarse en lo absoluto de los sabores que, desde luego, yo les estoy sirviendo—. Soy el tipo de mujer que se ofrece a lavar los platos inmediatamente y mientras termino de comer —saltando de tarea en tarea—. Soy el tipo de mujer que siempre ha creído que es perfectamente natural que un hombre, por ser hombre, no ponga atención a las necesidades sexuales de su esposa.

El tercer divorcio de Verónica fue la primera vez que se permitió *sentir* su alienación.

Notó lo frágil de su identidad y decidió que eso podía cambiar. Tuvo que eliminar toda su programación, dar un nuevo formato a su disco duro psíquico e instalar una nueva identidad. Fue una tarea difícil, pero realizable. Mantener el propio sentido de identidad en cualquier relación es en sí mismo difícil, pero se torna aún más complicado cuando hay una postura regresiva en aquellos que nos rodean, como era el caso de Verónica. Ella hizo lo mejor que pudo para ajustarse a su ideología, una en la que la educación es para los ricos, el cambio es imposible, y la buena vida nos espera después de la muerte. Verónica jamás pudo distanciarse de las convicciones de un periodo y una cultura; estaba “identificada con la herida” y necesitaba una oportunidad para demoler esa identificación. Ser abandonada una tercera vez le presentó dicha oportunidad.

Mi actitud fundamental siempre fue la de “salvar el día”. Jamás me sublevé, ni siquiera cuando el sexo era tan aburrido que rayaba en el abuso. Yo nací para dar gusto a todos, todos los días y en cualquier situación; eso es lo que yo creía que una mujer necesitaba para sobrevivir. ¡El complejo de la esclava! Sí: sobreviví; pero lo hice de un modo enfermo, controlando al máximo a mis hijos, a mi esposo, la casa y todo lo que había en ella. Pensaba que yo era la víctima perfecta, hasta que miré debajo de ello y encontré el enorme complejo de poder que se esconde detrás de mi postura de víctima. Lo que yo quería era el dominio, y mi forma de conseguir poder era cuidando de todo y de todos. Sin embargo, jamás tuve dominio sobre mí misma, pues estaba satisfecha con el sentimiento de ser necesitada y de tener el control. La razón por la cual quería el control en lugar de amor era que me encontraba en el peldaño más bajo del logro humano: la supervivencia. Si no sé quién soy, ¿cómo podía saber quién soy en un nivel sensual? Apenas y puedo saborear lo que como. Jamás sentí amor, ni siquiera por mis hijos, y jamás pude apreciar la belleza del mundo. Sólo sobreviví. Tengo dos opciones: convertirme en alguien, en una persona real, en un “yo”, o destruyo ese caparazón vacío que en este momento soy yo.

A través de un corazón roto, la naturaleza nos guía: “Ahora te duele, pero si sigues con tus viejas formas, vas a morir”. La guía es extrema, pero así es la naturaleza: nada o hundete, vuela o estréllate, abandona este contexto, estos valores, esta creencia, este grupo, este trabajo, esta religión, esta ciudad, este programa, esta pandilla, esta pareja... ¡o perderás tu vitalidad! La naturaleza no le tiene paciencia ni a los grandes dinosaurios ni a las pequeñas moléculas cuando son incapaces de adaptarse. El proceso de atravesar un corazón roto es el frenesí de la destrucción de una identidad que es incapaz de dar soporte al proceso evolutivo. El aprendizaje traumático sigue siendo aprendizaje, y cada vez que nuestra vida emocional entra al caos de los corazones rotos, es con el fin de detener los sabotajes neuróticos que nos enferman y que desperdician el amor —pues el amor es crucial para la supervivencia. Desprenderse de las formas de apego caducas y dañinas es el verdadero trabajo de alguien con el corazón roto. La identidad propia se basa en circuitos neurológicos que, a pesar de ser persistentes, responden al cambio si

estamos dispuestos a re-entrenar a nuestro cerebro. Incluso cuando las experiencias que conformaron la identidad fueron dolorosas, de rechazo o de opresión; incluso cuando llegó a sentirse más *natural* vivir dentro de los estrechos confines de un corazón temeroso, aun en esos casos existe la opción de re entrenar al cerebro. Con frecuencia, el día que son liberados, los reos que han pasado mucho tiempo en prisión sienten miedo de abandonarla; el mundo parece demasiado vasto y el descubrimiento de su belleza trae consigo un agudo sufrimiento derivado del pensamiento de haber desperdiciado años —la vida perdida—. Verónica se sentía ya cómoda en su prisión doméstica, y el intuir la cantidad de alegría que había desperdiciado, de amigos que había evitado, de vida que no había vivido, de oportunidades que había dejado ir, provocaba en ella un intenso miedo que en un inicio la paralizó. Sin embargo, con el golpe de su tercer divorcio y gracias a un periodo de soledad forzada y a algo de ayuda terapéutica, comenzó a reconstruir un sentido de identidad basándose en un nuevo conjunto de valores. Su miedo cedió paso al entusiasmo, y comenzó a limpiar su pegajoso y neurótico apego a una identidad caduca.

12. EL AMOR EN LOS TIEMPOS DE LOS ADULTOS INMADUROS

Nuestro deseo inevitablemente crea la expectativa de una condición edénica en la que el único gran propósito es disfrutar de los frutos de la tierra en un estado de receptividad pura que se vuelve cada vez más infantil.

ROBERT POGUE HARRISON[100]

Un cuento de hadas abre típicamente con la imagen de una princesa que vive segura y feliz en el castillo de su familia. En un territorio vecino hay un apuesto príncipe que resulta ser el partido perfecto para la princesa. Es valiente, aunque aún no ha sido puesto a prueba. La adorable princesa gusta de confeccionar ramales de flores para su gentil y compasiva madre, la reina. Disfruta también hacerse amiga de los animales. Esta luna de miel con el mundo es de lo que están hechas, o deberían estar hechas, las memorias de la infancia. Como niños, todos deberíamos tener la oportunidad de experimentar la dicha perfecta de escuchar absortos el trinar de los pajarillos, o de caminar en un jardín de rosas que rodea el hogar de la familia, incluso si las flores que recogemos para confeccionar el ramillete son dientes de león de la orilla del camino, o si nuestra querida mamá es reina sólo de su pequeña casa y papá es rey en su ferretería. En lenguaje cinematográfico, el Primer Acto (los primeros tres o cuatro minutos de la película) capturan el mundo de antes, cuya existencia será puesta a prueba en las escenas por venir. Ahí se muestra quién tendrá que sufrir, transformarse, evolucionar y madurar. En nuestra cultura posfeminista, los roles de género de la historia de amor arquetípico son intercambiables: hay muchos hombres jóvenes hoy en día que se comportan como pequeñas princesas a la espera de ser rescatadas, y muchas jóvenes atraídas por el rol activo de la heroína. Eso no cambia el guión básico, sólo invierte los roles de género, como se ha hecho en muchas películas populares recientes.

En el Segundo Acto el *mal* hace su aparición; de no ser así, no habría trama. El mal puede asumir la forma de un monstruo, o de un malvado rey rival, cualquier oscuro Señor de los Anillos funciona. Inevitablemente, la princesa recibe una sacudida: “¡No! ¡Mal en nuestro reino? ¡No puedo creerlo!” La realidad responde: “Sí niña, hay mal en el mundo, y es tiempo de que madures”. El príncipe enfrenta una sorpresa similar, y con la valentía de la juventud, sale del castillo para luchar en el campo de batalla. Usualmente, para este momento de la historia, el rey y la reina (mamá y papá) han sido incapacitados, o han caído bajo una maldición, o son demasiado viejos para luchar, o mueren, lo cual resulta conveniente para que la historia se desenvuelva. En consecuencia, la bella princesa queda sola y tiene que desarrollar su inteligencia y fortaleza para lidiar con algunos villanos locales, ella sola. Esta parte de la historia es, fundamentalmente, demostrar cuál es la necesidad de madurar: encarar dificultades, tomar decisiones y asumir las consecuencias de las mismas. También deja claro que hay mucho en juego: la vida o la muerte para todo el reino.

El Tercer Acto muestra la victoria del amor, la valentía, la suficiencia, la compasión y

la colaboración entre todos los aldeanos contra el mal, la corrupción, la avaricia y la crueldad. Cuando el príncipe asciende al trono, gana a la princesa y, con ella, su herencia. Se besan, se casan, y el pueblo se regocija. Se convierten en rey y reina y producen a la próxima generación para que el ciclo vuelva a empezar, con nuevos villanos y nuevos héroes. ¡Abajo el telón!

Si fallan, entonces la historia se transforma en una tragedia. Su fracaso significa que el principio del mal ha ganado, generando sufrimiento a todos. El amor entre el príncipe y la princesa simboliza la continuación de la vida a través de la maduración de una nueva generación. También simboliza los valores colectivos de la paz, la felicidad, la fertilidad, la fortaleza, la sabiduría y la belleza (jardines de rosas, pajarillos y niños buenos), en contraste con la opresión, la guerra, la devastación, la fealdad, los malos modales y la esterilidad. La importancia de contar este tipo de historias a los niños es enseñarles que cuando un príncipe y una princesa se casan, heredan el título, el castillo y el oro, pero que con ello también heredan las responsabilidades de la monarquía. Un cuento de hadas es la historia básica sobre la evolución de un niño o una niña (príncipe y princesa) hasta convertirse en hombre o mujer (rey y reina). El rey simboliza la forma adulta de poder y justicia, mientras que la reina simboliza la forma adulta de amor, belleza y compasión.

En ocasiones el guión básico se invierte, pero el drama arquetípico es el mismo. Por ejemplo, el Primer Acto puede *comenzar* con las fuerzas del mal privando a la adorable princesa del amor y la protección a las que tiene derecho de nacimiento. La escena uno la muestra perdida en el bosque, sola, hambrienta y abandonada. En lo concerniente al príncipe, la escena uno lo muestra bajo una maldición que lo transformó en una rana, un ciervo, un pez o un oso, o tal vez hay un usurpador que lo ha dejado sin tierra, castillo y título; en otras palabras, lo han despojado de todo lo que puede atraer a una princesa. Una narración que inicia con el principio del mal procederá del mismo modo que una que comienza en el paraíso; ambas mostrarán las tribulaciones y sufrimientos necesarios para que el príncipe y la princesa recuperen su dignidad real (su “super yo” diría un junguiano). A lo largo del camino, reciben la ayuda de buenos espíritus, sabios consejeros, hadas madrinas (amigos, maestros, terapeutas), que los asisten en su proceso curativo. El final es el mismo: sin importar sus heridas de origen, los niños se convierten en adultos responsables —a buen fin, no hay mal principio en el fértil reino de la justicia y el amor.

LAS RELACIONES INSOSTENIBLES SÓLO PUEDEN ROMPERSE

En un cuento de hadas, *al igual que en una historia de corazones rotos*, no hay desarrollo narrativo, ni progreso, ni evolución, si los personajes permanecen inmaduros y se rehúsan a crecer. Las vidas de María Antonieta y Luis XVI son un buen ejemplo de la tragedia de una *niña* casada con un *niño*, quienes recibieron la investidura de reina y rey cuando aún eran adolescentes incompetentes, egocéntricos y centrados en conseguir placer. Como bien sabemos, su historia no termina bien. Hay otros ejemplos históricos de

inmadurez, como las frecuentemente caricaturizadas imágenes del pachá turco. La palabra “pachá” —que proviene del vocablo turco que significa “rey”— originalmente designaba a alguien con alto rango en el imperio otomano, que comenzó a principios del siglo XIV y terminó poco después de la Primera Guerra Mundial, en 1923. El título honorífico de pachá se le otorgaba a gobernadores o generales, pero con la decadencia del imperio la palabra “pachá” se convirtió en sinónimo de potentado convenenciero, complaciente e inmaduro. Se convirtió en la caricatura de un rey que pasa sus días entre banquetes y fiestas, disfrutando del poder absoluto sobre su pueblo y sobre su harén de mujeres, todas esclavas a sus servicios, mientras su reino se cae a pedazos. Esto fue, por supuesto, una caricatura, pero exemplifica la tragedia que comienza a desdoblar cuando un adulto inmaduro recibe poder para definir políticas, gobernar pueblos y controlar recursos. En una relación de pareja, ser como un pachá significa ser malcriado y tener una falsa sensación de merecerlo todo; un personaje así también trae a la relación una cierta sensación de decadencia.

Uno tiene que tener cuidado de no interpretar la caída de los pachás como el resultado de su entrega a los placeres sensuales. Los pachás disfrutaban de la gastronomía, se vestían con sacos de brocado de seda y sombreros de plumas, hacían el amor tanto como les placía, con tantas mujeres como podían pagar. Pero lo mismo hacían los dogos venecianos; y tanto sus regias vestimentas como sus fiestas que duraban una semana entera eran signos de poder, belleza y gloria, no de decadencia. La ruina de los pachás no fue el resultado de su indulgencia sensual, sino de su insufrible *sentimiento de merecerlo todo*, que es la característica principal del adulto inmaduro contemporáneo. Los pachás decadentes se comportaban como si toda la riqueza del imperio fuera suya, como si les correspondiera por derecho de nacimiento, sin necesidad de cumplir con responsabilidad alguna sobre el bienestar de las personas que vivían bajo su autoridad. En contraste, los dogos de Venecia fueron los constructores y creadores de la gloria y el poder de su ciudad. Los pachás turcos se comportaban como pequeños príncipes y princesas, tan inconscientes como María Antonieta, quien trágicamente tuvo el poder de una reina y la psique de una adolescente, una que tenía acceso ilimitado al dinero de papá y la libertad de hacer lo que quisiera.

Aun así, hay que reconocer que todos tenemos *momentos de pachá*, pues todos fuimos, o nos hubiera gustado haber sido, la princesita de papá y el niño de oro de mamá, por lo menos una que otra vez, para sentirnos agrandados y valorados. Como adultos, seguimos agradeciendo un descanso de nuestras responsabilidades, la protección de los poderosos, y un almuerzo gratis de vez en cuando. La regresión no es un problema en sí misma, siempre y cuando esté circunscrita en la esfera que le corresponde. ¿Qué mujer no disfruta que, de vez en cuando, su amante juegue el papel del héroe rescatador? ¿Y acaso hay algún hombre que jamás haya necesitado ser consolado y mimado por una mujer que le dé cuidado y afecto maternal? Jugar estos roles regresivos puede ser placentero y frecuentemente necesario, siempre y cuando no se convierta en la *modalidad inconsciente* y automática de la personalidad, en el único circuito neuronal que rige nuestra vida, en un mono-mito. Cuando esto pasa, la relación

adulta está condenada al fracaso, y la ruptura es inevitable. Cuando esto pasa, o se presenta una maduración, o el ciclo de enamoramiento y ruptura se hará cada vez más destructivo.

Aunque la adolescencia designe una etapa de la vida, también se refiere a un estilo de conciencia, a un tono afectivo, a una posibilidad conductual que está presente en cualquier relación y en cualquier momento. La energía de la adolescencia tiene un valor tanto positivo como negativo.[\[101\]](#) Por ejemplo, la invención de los anticonceptivos se deriva del deseo de divertirse sin asumir responsabilidades, como en la adolescencia. El mismo deseo empujó a que los seres humanos inventaran no sólo métodos anticonceptivos, sino también la lavadora de ropa, las prendas libres de arrugas, los juegos, y muchos aparatos y máquinas que hacen la vida *fácil* y *divertida*. Las revistas están llenas de historias de personas cuyo dinero y gloria les permiten permanecer inmaduros sin sufrir consecuencias, y eso nos ayuda a soñar: “Si tan sólo yo tuviera tanto dinero, entonces podría darme este gusto...” La industria de la publicidad se basa en el hecho de que tener dinero para gastar es universalmente atractivo, pues ofrece la seductora posibilidad de permanecer como un niño malcriado e irresponsable. Niños con pelo gris, princesas con menopausia, María Antonietas que viven de la tarjeta de crédito de su papá (o de su esposo), todos están dispuestos a tragarse el mensaje de la televisión: “Date el gusto, te lo mereces”.

Hay un lado muy positivo de nuestros sueños de pasividad, pero sólo si podemos diferenciarlos de la autocomplacencia del adulto inmaduro. La “buena” pasividad es una *capacidad para recibir*; sin ella no podríamos confiar en nadie para que atendiera ninguna de nuestras necesidades después de la infancia. ¡Vaya destino tan solitario que sería ése! Aquellos a quienes se les melló su capacidad para confiar no sienten mucho placer de que les sirvan el desayuno en la cama, de que los apoyen, los abracen, los alimenten, los ayuden, los enseñen. Uno de los placeres del amor es sentir que nuestras necesidades, por lo menos ocasionalmente, son atendidas por la pareja, porque el amor, como la gracia, *sólo puede darse o recibirse*; no puede ser comprado. El deleite que encontramos en la pasividad proviene de nuestro maquillaje biológico, que nos permite experimentar la sensualidad de los intercambios humanos. La *capacidad de recibir* es un magnífico regalo de la vida. El taoísmo lo llama el principio *yin*. Los individuos con un *yin* poco desarrollado sufren de una experiencia sensual reducida. Sus momentos de pasividad tienen una cualidad de *desconfianza* que la psicología describe como un temperamento pasivo-agresivo: “Dependo de ti para obtener placer, y siento *resentimiento* hacia ti por ello”.

Sin embargo, y a pesar del hecho de que disfrutar recibir es esencial y muy placentero, todo ser humano también quiere desarrollar el principio opuesto, el principio activo que controla estas fuentes de placer. El taoísmo lo llama el principio *yang*. La neurociencia define este principio activo como el impulso neocortical básico hacia un desarrollo mucho más cognitivo. Freud simbolizó el mismo principio activo en su teoría de la envidia del pene, Lacan lo hizo con el falo, Jung con el animus y Joseph Campbell con sus ideas sobre el viaje del héroe. Los filósofos lo consideran uno de los valores centrales en

cualquier ser humano que se precie de serlo, y discuten este principio activo bajo la rúbrica de la búsqueda por la libertad. El principio activo heroico, *yang*, es lo que se necesita para involucrarnos activamente en nuestro propio destino, en lugar de permanecer como víctimas pasivas. De nuevo, no olvidemos que la simbolización atada al género biológico (como la envidia del pene de Freud, el *animus* de Jung, o el héroe de Campbell) ha perdido mucho de su atractivo metafórico en las culturas posfeministas, pues hoy en día un hombre *yin* o una mujer *yang* son algo muy aceptable, que no representa riesgo de rechazo. Las culturas posmodernas y posfeministas se han hecho a la idea de que la polaridad pasiva/activa está presente en cualquier ser humano, hombre o mujer. En lugar de *envidia del pene*, yo lo llamo *envidia de la acción*; es la necesidad de pelear nuestras propias batallas, de tener injerencia en nuestro destino eligiendo cuáles son los mitos que nos rigen. Esa necesidad es, tanto en los niños como en las niñas, el mismo deseo fundamental que empuja al pequeño a abandonar el nido. No invalida la naturaleza arquetípica de dichas polaridades. Tal como lo ha mostrado Susan Rowland, [102] podemos seguir interesados en la polarización junguiana del *anima* y el *animus* y seguir siendo feministas.

Enamorarse comienza con las delicias de la pasividad, con la luna de miel como la culminación del placer pasivo de ser amado, valorado y mimado por la pareja: “Eres mi bebé y te amo”. ¡Vaya momentos dulces! Cuando tiene el corazón roto, un individuo es radical y repentinamente se priva de todo placer pasivo, de protección y apoyo. Como hemos visto a lo largo de este libro, un trauma así reactiva en el cerebro el miedo de la indefensión que define a la pasividad infantil. Un bebé sólo puede *recibir*, y cualquier trastorno en el servicio se percibe como una amenaza de muerte. Cuando tenemos el corazón roto, sentimos de nuevo ese aspecto de oscura impotencia de la pasividad; es una regresión involuntaria, y esta vez la regresión no es placentera, ni incluye la diversión de estar del lado de quien recibe cuando lo que se entrega son flores y besos. Hay una forma de dejar de ser la víctima pasiva de nuestra pareja: llamar al adolescente que habita en nosotros, a su energía y voluntad de separación. La adolescencia representa el esfuerzo arquetípico por liberarnos del control y las expectativas parentales. Es una tarea difícil, porque al mismo tiempo que el principio activo se enciende por primera vez en nuestra vida, el adolescente quisiera quedarse también con los beneficios de ser dependiente: “Rechazo tu autoridad, pero ¿podría vivir y comer gratis en la casa de la familia?” La experiencia de la adolescencia es una larga secuencia de choques entre las expectativas de padres y adolescentes. El adolescente quiere una vida propia, pero no quiere trabajar y pagar por ella. Esa lucha entre la dependencia y la autonomía reaparece con mayor o menor intensidad en todas las relaciones adultas, y con aún mayor agudeza en un corazón roto. Mientras más inmadura sea la relación, más intensa será la competencia para determinar quién permanece como el niño malcriado y quién asume las responsabilidades. Si fuimos los proveedores/ cuidadores es posible que nos sintamos engañados y exhaustos, pero este sentimiento terminará tan pronto como nos desembaracemos del inmenso poder ligado al rol de Cuidador Oficial, y adoptemos nuestro propio ser como nuestra responsabilidad principal. Si nuestra postura antes de la

ruptura era la de princesa querida, nos sentíamos controlados, atados a la casa, atrapados en el harén. En ambos casos, una ruptura fuerza a la evolución. Demos una oportunidad a esta figura adolescente que aún vive en nuestra psique; sintamos el tormento que sentimos en la adolescencia: querer liberarnos, salirnos de ahí, conseguir una nueva identidad, vivir una iniciación para descubrir una nueva dimensión del amor. Y las buenas noticias son que, como adulto, tenemos más recursos para liberarnos de los que teníamos en la adolescencia. Una vez que nos demos cuenta de esto, responsabilizarnos de nuestras necesidades se vuelve mucho más fácil.

Amar es apoyarse y valorarse mutuamente, pero sin atraparse el uno al otro. Un adulto inmaduro no ha aprendido aún ese tipo de forma de relacionarse. María Antonieta y los pachás fueron figuras históricas que ilustran bien el daño causado por los adultos inmaduros. Aquí hay otro retrato de la persona *que no quiere ser*, a través de una crítica a la psicología.

UNA MARAVILLOSA DESGRACIA

El libro de Alice Miller, *El drama del niño dotado*,^[103] publicado en los años setenta, fue probablemente el epítome de una psicología que miraba los problemas resultantes del choque de las expectativas entre padres e hijos, pero exclusivamente desde el punto de vista del niño. Al aliararse unilateralmente con el punto de vista del niño, Miller misma era el producto típico de una psicología que con demasiada frecuencia se ve atrapada en una visión unilateral del mundo: la del niño. Hay que reconocer que Alice Miller documentó el problema real de un niño que carga con proyecciones parentales demasiado pesadas: “Hijo mío, quiero que te conviertas en ingeniero, porque yo no pude hacerlo”. Su teoría apunta a una realidad básica e importante, formulada antes por Jung. Él señaló cómo una de las cargas más pesadas que debe soportar un niño es la (inconsciente) vida que sus padres no vivieron. Alice Miller popularizó la noción mostrando cuán dañino puede ser para un niño cargar la expectativa de satisfacer las fantasías de sus padres. Después desarrolló la teoría de lo que ella llamaba el oscuro secreto del niño, una queja que dice más o menos: “No soy realmente yo mismo, soy la fantasía de mis padres; su amor es falso, jamás me amaron por quien *realmente soy*, sino por mi capacidad para manifestar su ideal. Sus proyecciones son mi prisión, y si me libero de esa prisión, perderé su amor, por falso que sea, y es por eso que pobre de mí, aún no sé quién soy”. Lo que este tipo de teoría no ve es que el niño herido interno es un *arquetipo*, y no una enfermedad de la psique. Esto quiere decir que la aterradora tarea de tener que encontrar nuestra propia identidad es inevitable. Claro que puede haber abuso cuando las proyecciones de los padres son demasiado demandantes, pero no hay ningún *oscuro secreto*, sólo el normal y doloroso proceso de madurar. Alice Miller, como la mayor parte de las teorías que buscan salvar al “niño interno”, comenzó con las mejores intenciones. En el caso de Miller, fue un deseo legítimo de contrarrestar las abusivas y duras prácticas de crianza alemanas, que eran la norma en su juventud y de las cuales ella fue víctima. Hoy, podría

ser la “mamá tigre”[104] descrita por Amy Chua, la cual se ha granjeado críticas similares. La indignación de Miller ante la forma en que los niños eran educados fue una denuncia útil. Desafortunadamente, creó una desventaja suplementaria, pues muchos pacientes adultos, al leer a Miller, tomaron su teoría como un permiso para permanecer infantiles: “¿Cómo puede atreverse *quien sea* a tener expectativas sobre mí? Me han robado mi *verdadero yo*, y tengo derecho a sentirme engañado, molesto y como una víctima”. Aunque ésa no fue su intención deliberada, la psicología de Alice Miller sobre el *verdadero yo* alimentó el negocio de la victimología para una generación entera de educadores y psicoterapeutas. Uno podría preguntarse: ¿qué es el verdadero yo de un niño? Ningún niño, jamás, ha tenido la capacidad de tener un sentido de identidad separado e independiente de su familia y cultura. Claro que un niño debe tener la posibilidad de decir: “No quiero un balón de futbol, quiero un violín”. Y un padre digno de llamarse así debe ser respetuoso de dichas expresiones tempranas de talentos y preferencias. Sin embargo, eso no quiere decir que un niño esté en posición de saber cuál es su *verdadero yo* sin pasar por algo de dificultades. Encontrar nuestra identidad y desarrollar nuestro talento único es una tarea dura, una que en efecto se dificulta si los padres son egocéntricos y están ellos mismos ocupados encontrando su *verdadero yo*. Pero esto es una tarea que forma parte del proceso de maduración.

El modelo del niño interno herido es útil sólo si viene con una advertencia, que a los antiguos griegos les hubiera parecido tan obvia que jamás tuvieron que hacer de ella una teoría psicológica: *todos tenemos heridas, y de una u otra forma todos somos víctimas de las tribulaciones de la vida*. Todos nacemos vulnerables, incompetentes, frágiles y sin sentido de identidad; los seres humanos responsables de nuestro cuidado jamás podrán ser perfectos; con frecuencia son incompetentes, limitados, y están ocupados con otras tareas y otras prioridades. Si nuestros cuidadores fueron abusivos, estúpidos, malvados, obtusos, o tenían creencias que envenenaron nuestra niñez temprana, nuestra tarea es monumental, pero aún posible. La premisa a partir de la cual comenzamos a desarrollar un sentido de identidad y nuestra capacidad para ser libres es que el mundo es imperfecto y contradictorio. Lo que alimenta la desesperanza no es necesariamente la severidad del trauma, ni la dificultad de madurar, sino lo que la persona es incapaz de hacer por sí misma, al igual que la incapacidad de su contexto para ofrecer alternativas para niños víctimas de abuso. El psiquiatra francés Boris Cyrulnik[105] ha demostrado cómo la capacidad de resistencia y recuperación aumenta cuando una cultura apoya la necesidad humana de evolucionar más allá de nuestras propias heridas, ofreciendo así ayuda para evitar la victimización. Él llama a algunas dificultades de la vida —incluidas las suyas, siendo un huérfano de guerra— *una maravillosa desgracia*. En efecto, las desgracias pueden ser maravillosas cuando fuerzan al niño a desarrollar nuevas fortalezas. Esta aproximación está en el opuesto del espectro con respecto a la psicología de Alice Miller; Cyrulnik se enfoca en desarrollar resistencia y capacidad de recuperación, mientras que Miller insiste en la victimización.

Pensemos en nuestro corazón roto como una *maravillosa desgracia*. El sentimiento de ser víctimas es innegable: nos priva temporalmente del sentido de identidad que tanto

trabajo nos había costado adquirir. Arrasó con todo nuestro mapa emocional: ¡nos dejó sin ubicación y sin destino! Nos privó de todos los deleites pasivos y nos hizo sentir tan impotentes como en nuestra infancia y tan inmersos en conflicto como en nuestra adolescencia. Aun así, llamémoslo una *maravillosa desgracia*, y veamos cómo podemos crear capacidad de resistencia a partir de ello. Carol Pearson, [106] en su descripción del arquetipo del huérfano, describe la queja fundamental en la vida del huérfano con una fórmula muy simple: “¿Ves cómo sufrí?” Pero a eso añade: “¿Ves como sobreviví?” Como Cyrulnik, Pearson insiste en que el regalo del arquetipo del huérfano puede ser la capacidad de resistencia.

Uno de los riesgos más peligrosos en cualquier corazón roto, o cualquier duelo, es caer en la posición de víctima, proyectando en la pareja ausente la figura del parente deserto. Esto nos coloca en el lugar del pobre huérfano, la víctima. Aquellos que optan por sentir lástima por ellos mismos renuncian a su libertad como adultos.

13. LIBERAR EL CORAZÓN

[...] la gente le confiaba todos sus sufrimientos y dudas, buscando su consejo como el de alguien que ha padecido también grandes dolores. Las mujeres especialmente, con la aflicción producida por la pasión herida, prodigada en vano, ofendida, equivocada, errática y pecaminosa, o con la triste carga de un corazón no entregado, porque nunca había sido valorado ni buscado, iban a la casa de Hester para preguntarle por qué eran tan desgraciadas y cuál sería su remedio. Ella las consolaba y aconsejaba como mejor podía. Les confesaba también su firme convicción de que, en alguna época mejor en la que el mundo llegase a su madurez y en que el reino de los cielos imperase, se revelaría una nueva verdad, para establecer un nuevo vínculo entre el hombre y la mujer sobre una base más firme de felicidad mutua.

NATHANIEL HAWTHORNE[107]

En los capítulos anteriores hemos visto cómo los principios de la recuperación de un corazón roto recapitulan muchos de los más fascinantes descubrimientos de la neurociencia, entre los cuales están la demostración de cómo nuestro cerebro:

- a) reacciona a las cualidades de nuestro contexto,
- b) es influido por el nivel de nuestra actividad intelectual,
- c) responde a la atmósfera de los intercambios interpersonales, tiene hambre de conocimiento,
- d) puede evolucionar rápidamente cuando se enfrenta a la adversidad, dando saltos evolutivos sorprendentes,
- e) puede sufrir una regresión y degenerar igual de rápido si se le priva de estímulos y retos.

Los neurocientíficos nos dicen, en pocas palabras, que dependiendo de su contexto, el cerebro puede evolucionar o entrar en una regresión —lo que algunos llaman la teoría de “úsalo o piérdelo”—.[108] Aquellos que viven en un contexto cultural rígido, cerrado a ideas nuevas, con pocos retos y poca oportunidad para hacer nuevos amigos o toparse con nuevas visiones del mundo, frenan el desarrollo del cerebro, pues el cerebro se ajusta a la baja estimulación minimizando la creación de conexiones neuronales. Si, por el otro lado, la situación de vida cambia drásticamente y crea nuevos retos —una maravillosa desgracia, diría Cyrulnik— hay una activación de los centros de aprendizaje del cerebro. A diferencia de la lentitud en la teoría darwiniana, hoy en día se acepta que la capacidad del cerebro para adaptarse es mucho más rápida de lo que se imaginaba antes, eso si el medio ambiente ofrece retos y opciones. Se ha demostrado que la evolución es escalar, no lineal, de tal modo que el cerebro puede dar saltos cuánticos.[109] La eterna controversia sobre naturaleza vs. crianza parece haberse resuelto al admitir la igualdad de estos principios, por lo menos en lo que toca a los mamíferos. Como escribe Jaak Panksepp: “Entonces, mientras los circuitos emocionales básicos son parte de las herramientas provistas por la *naturaleza*, su capacidad de cambiar para siempre la vida y personalidad de los organismos depende de si ésta es *cultivada* por el mundo o no”.[110]

Hemos visto también cómo la neurociencia ha establecido definitivamente el hecho de que pensamos, sentimos e imaginamos con *todo nuestro cuerpo*, y no sólo con el cerebro. La dicotomía cartesiana de cuerpo-mente es sin duda mucho menos útil hoy en día de lo que era cuando se le formuló para justificar la separación entre ciencia y religión. No sólo pensamos y sentimos con todo nuestro cuerpo, podemos pensar y sentir

al unísono o en conflicto con el mundo que nos rodea. Tanto lo unísono como lo conflictivo son formativos. Nadie puede ya argumentar que los eventos fisiológicos que ocurren en el cerebro son independientes de lo que está ocurriendo en las relaciones de pareja, en el trabajo, en la cultura. La dicotomía de cerebro vs. cultura está tan pasada de moda como la dicotomía cartesiana entre mente y cuerpo. Nuestro cerebro está, sin duda, tan determinado por la evolución de las relaciones y la cultura en que vivimos como lo está por el clima o nuestra dieta. La relación entre cultura y cerebro es la de un circuito de retroalimentación: la cultura recibe el influjo del cerebro, y el cerebro recibe el influjo de la cultura. Es por ello que nuestro contexto y las ideas que tenemos sobre el amor y las relaciones de pareja, influyen en nuestra recuperación de un corazón roto. Los muchos individuos con el corazón roto que lentamente se deterioran y viven el resto de su vida con un corazón temeroso y menoscabado, son aquellos que permanecen aislados en una comunidad culturalmente pobre e ideológicamente rígida, que les ofrece sólo una manera de pensar sobre el amor —la tradicional, que pertenece al pasado—. Todos los individuos que he visto romper con la prisión interna de los corazones rotos asumieron un reto, intentaron hacer algo difícil, aprendieron nuevos patrones de relación con el mundo, con sus amigos, con sus amantes, y encontraron alguna forma de intensificar la actividad en los centros de aprendizaje neocorticales. Recuperarse de un corazón roto es un salto tan grande como el de la adolescencia a la madurez, y con muchas similitudes. El proceso natural de maduración no es algo que ocurra una sola vez —está ocurriendo todo el tiempo—. Un corazón roto precipita la necesidad de dar un nuevo paso en el proceso de maduración y deberíamos estar agradecidos cuando ocurre.

Un año después de obtener su doctorado en psicología, William se sentó conmigo para expresar, en términos psicológicos, el regalo que había sido su corazón roto.

William, un año después de su verano en Europa

En retrospectiva, puedo decir que la época en que mi corazón estaba roto por Laura fue el periodo de mi vida en el que mi instinto estaba más desconectado de mi mente. Ni Laura ni yo podíamos entender que ambos estábamos reaccionando desde nuestros complejos. Aquella mañana que fui a su departamento a llevarle su correo, en la que me trató como un intruso y no mostró empatía alguna hacia mí, fue el momento más humillante de mi vida. Esta humillación fue un valioso golpe al ego, pues derrumbó muchos muros defensivos. De haber sabido más sobre mí —o sobre psicología— habría sabido, en ese momento, que nuestra separación era inevitable dadas nuestras proyecciones parentales mutuas. Sí que he aprendido esto: ¡proyectar con demasiada intensidad la imagen de alguno de nuestros padres en la pareja mata la conexión con el amante más rápido que el odio! No noté cómo activé los complejos de Laura, y ella no pudo ver que yo me sentía como un niño abandonado. Rompernos el corazón el uno al otro era una necesidad, una muy valiosa lección sobre los asuntos del corazón. Yo prefiero el corazón que tengo ahora al corazón que tenía entonces.

Paradójicamente, agradezco que me hayan roto el corazón.

ATRAVESAR EL CORAZÓN ROTO CON ÉXITO

El tipo de psicología que se está desarrollando ahora en relación con la neurociencia, revela la vasta economía libidinal colectiva que sostiene al sistema entero de relaciones humanas. Esto conecta de nuevo al cerebro con la noción poética del corazón. Así como un yogui pone gran atención a la postura corporal mientras medita, si nos damos a nosotros mismos las condiciones necesarias, nuestro cerebro trabajara día y noche para que salgamos del estancamiento de nuestro corazón roto. Un cocodrilo no puede aprender, y un cachorro no puede tolerar que lo dejen solo. Pero el neocórtex humano nos dice: “El regreso de la pareja es una montaña que debes dejar de tratar de conquistar con tu propia bandera. Apunta hacia otra cumbre: la libertad. Aléjate de la chiclosa, pegajosa y lírica miseria de tu derrota pasiva; utiliza la violencia de tu corazón roto para romper el embrujo magnético que te mantiene atado”.

Cualquier relación interpersonal, así como nuestra relación con la Naturaleza, incluye un elemento de incertidumbre. Así como no podemos predecir las condiciones climáticas a largo plazo, tampoco podemos predecir la evolución de una relación. Hay veces en que lo sabio es aceptar que, lo que sea que esté pasando en una relación, simplemente seguirá pasando, como una tormenta que toma su curso. La pareja que nos rompe el corazón es como la Naturaleza haciendo su trabajo. El Amado no puede evitar lastimarnos, así como una tormenta de nieve no puede evitar generar tráfico y embotellamientos. El pinchazo de la traición pronto se siente como el pinchazo de un invierno particularmente frío.

Resolver *exitosamente* un corazón roto incrementa nuestro sentimiento de estar conectados con todos los seres humanos, como el ayuno restaura el apetito. Con el tiempo, la dolorosa soledad es reemplazada por el arte de disfrutar nuestra propia compañía y ofrece un amplio espectro de posibilidades de conexión con el resto del mundo. En mi opinión, la biografía de Eleanor Roosevelt muestra el ejemplo de un corazón roto verdaderamente exitoso. Cuando era joven, sufrió la peor de todas las rupturas de corazón, que es la pérdida, ausencia o rechazo de nuestro primer gran amor, papá y mamá. La pequeña Eleanor no era bonita, no se veía bien en vestidos de holanes y carecía del carisma social femenino que su madre exhibía con tanta naturalidad. La muerte de su madre, que ocurrió cuando Eleanor tenía sólo ocho años, así como la desilusión que sufrió al descubrir, poco después, que el padre que tanto admiraba era un alcohólico que había muerto en un hospital, fueron sucesos traumáticos que pudieron haber roto el espíritu a cualquiera.^[111] Sin embargo, su corazón roto se convirtió en una *oportunidad de evolución*, que es el resultado positivo posible de cualquier corazón roto. Al principio le ayudó mucho la directora de su colegio, quien contribuyó a su educación en una escuela para señoritas en Inglaterra; esta mujer le ayudó a alejarse de las tragedias familiares para desarrollar un sentido de competencia y servicio social. A partir de ahí,

desarrollo su identidad única, utilizando cada situación negativa para fortalecerse como persona. Se convirtió así en una de las figuras más queridas en la vida política estadounidense.[\[112\]](#)

Después de un trauma, un *salto evolutivo* sólo es posible si entendemos que el proceso de recuperación no es una vuelta a la normalidad, no es el retorno de la persona que éramos con la pareja, porque la definición de lo que se siente bien y “normal” es precisamente lo que tiene que cambiar. Tiene que surgir una nueva identidad, como en una mutación, o como si desarrolláramos inmunidad a un virus psicológico. Para Eleanor la resolución de su corazón roto implicó aceptar que jamás sería la mujer carismática y elegante que el espíritu de aquellos tiempos quería que ella fuera. Ella tenía que descubrir qué otra persona podía llegar a ser para sentirse bien consigo misma. Para dejar atrás a la mujer tímida y aislada, tenía que llorar la pérdida del mito del amor parental, el cual establece que el amor de mamá y papá es algo dado. ¡Para Eleanor no fue así! También tuvo que deconstruir las mentiras sentimentales y los clichés culturales que su época sostenía sobre las mujeres. Este primer corazón roto le ayudó a deconstruir los clichés sobre el matrimonio, y la capacitó para su gran asociación política con su esposo.

Por supuesto que el amor es uno de los componentes estructurales básicos del cerebro, sin embargo, la neurociencia confirma que somos afectados por todo lo que nos rodea: la calidad de *todas* nuestras relaciones (como la que Eleanor tuvo con su maestra en la adolescencia). La cantidad y calidad de nuestras conexiones neuronales depende de todo aquello que constituye nuestro contexto psicocultural. Sin embargo, la neurociencia *no* dice que cambiar el cerebro sea fácil; con frecuencia necesitamos ser empujados hacia el cambio por una amenaza mayor, como un corazón roto.

Muchas de las nuevas teorías que dominan la literatura neurocientífica[\[113\]](#) y de investigación sobre la infancia[\[114\]](#) muestran hallazgos consistentes en la neurociencia cognitiva, y demuestran cómo la mente emerge de las interacciones neuronales con otros seres humanos. En la jerga de la teoría de sistemas, somos *sistemas anidados* que se influyen mutuamente. En términos más sencillos: nuestro terapeuta, nuestro maestro, nuestros amigos, pueden tener un impacto en nuestra vida tan grande como el de nuestros cuidadores originales, o como el de las parejas que han dado forma a nuestra visión de la vida. Esta idea confirma muchas de las suposiciones junguianas sobre la vida psicológica, particularmente las nociones de Jung sobre inconsciente colectivo, que encaja con las nociones contemporáneas de sistemas anidados e interactivos.[\[115\]](#) La conexión entre cerebro y cultura no es estrictamente causal, sino más bien el resultado de la interacción que acontece dentro de los sistemas anidados, de los cuales *emerge* lo que llamamos cultura, o medio ambiente, o personalidad. De ahí la postulación de un modelo de emergencia, en contraste con el viejo modelo causal: todos *emergemos* de una cultura en la que contribuimos con nuestro talento (o con la carencia del mismo). La neurogénesis (lo que vive en nuestro cerebro) es verdaderamente el epítome de un proceso interactivo, una cocreación.

Nuestra maravillosa capacidad para el cambio, que se basa en la maleabilidad cerebral, puede ser utilizada también para el mal, como en las técnicas de lavado de cerebro. La

capacidad para cambiar y aprender también puede permanecer simplemente como eso: una capacidad; tal es el caso de los niños que crecen aislados, cuyo vocabulario jamás excede la docena de palabras. El mismo proceso puede hacer que un individuo permanezca atascado durante años en el dolor de un corazón roto; la neurogénesis puede, además, truncarse si la organización neuronal anterior (la conexión con la pareja que se ha ido) influye demasiado sobre el cerebro.

CONCLUSIÓN

El trabajo del psicoterapeuta siempre está bajo la sombra de los sentimientos de inferioridad, los cuales están unidos al hecho de que él o ella “no es médico”. Para alcanzar su máximo esplendor, la psicoterapia tiene que apartarse de su opresor médico y su voz materialista, científica, lineal, y causal.

JAMES HILLMAN

Para alguien como yo, que ha pasado toda su vida adulta ejerciendo la psicología profunda, es gratificante encontrar que la neurociencia confirma muchas de las suposiciones de mi disciplina. Esto no quiere decir, sin embargo, que estos dos campos tengan el mismo abordaje: sus métodos son completamente distintos y no deben ser confundidos. Las visiones médica y simbólica no son contradictorias, son la confirmación (hecha por la neurociencia misma) de que el cuerpo humano no sólo es un organismo bioquímico situado en el espacio y el tiempo; somos susceptibles a nuestro medio ambiente cultural e interpersonal. La neurociencia demuestra, sin dar cabida a ambigüedades, cómo las conversaciones que sostenemos, los libros que leemos, las películas, las canciones, las ideas, los amigos, la arquitectura de nuestras casas, la belleza o fealdad de nuestras ciudades, el clima, los símbolos, las historias, los valores, las ideologías, religiones y mitos que rigen nuestras vidas... todos contribuyen —o no— a la construcción de nuevas conexiones sinápticas que determinan quiénes somos, en quiénes nos convertimos, cómo evolucionamos, florecemos, nos enfermamos o entramos en regresión.[\[116\]](#)

Los neurocientíficos han podido *explicar* cómo la plasticidad del cerebro (su capacidad de reconfiguración neuronal) depende de nuestra capacidad para *imaginar* y de *probar* nuevas formas de ser. La ciencia ha demostrado que la salud de nuestras neuronas requiere que tengamos una vida interior enriquecida; conectarnos con esa riqueza interior, sin embargo, no es una prerrogativa de la ciencia. La neurociencia por sí, en otras palabras, no puede abrir nuestra imaginación, producir símbolos, o ayudarnos a profundizar en nuestra psique; esa capacidad pertenece a las relaciones interpersonales, al arte, a la psicología profunda y a las humanidades. La ciencia puede *explicar* los procesos que ocurren en nuestros cerebros como yo le expliqué a aquel profesor retirado la forma correcta de nadar, pero sólo la experiencia emocional directa de la inmersión tendrá un impacto en el cerebro. Aprender nuevos trucos y encontrar la inspiración que nos mueve a cambiar siempre es posible, incluso si somos de edad avanzada —el único requisito es estar dispuestos a esforzarnos—. Ciento: no se pueden enseñar nuevos trucos a un perro viejo. Pero los seres humanos no son perros, y las personas viejas y sanas, al igual que cualquier persona que sufra de un corazón roto, pueden aprender nuevos modos de estar en el mundo.

Existe un continuo debate entre científicos: por un lado están los neurocientíficos que se hacen llamar “conexionistas”, y que ven al cerebro como una máquina “lista-para-responder-al medio-ambiente”; por otro lado, están los neurocientíficos que describen al

cerebro como algo organizado en módulos “disponibles-al-acceso” que el medio ambiente simplemente estimula. Sin embargo, lo que concierne a la curación de un corazón roto no son los puntos de discordancia entre ellos, sino sus puntos de acuerdo; y en lo que ambos concuerdan es en que *no* somos prisioneros de nuestros genes, y en que *no* somos esclavos de los procesos que ocurren en nuestros cerebros. En palabras de John Ratey:

La mayoría de los neurocientíficos lo entienden como un híbrido en el que los aspectos más amplios del desarrollo cerebral están bajo control genético, mientras que los ajustes más finos dependen de la *interacción entre el cerebro y el medio ambiente*. [...] Nuestro *libre albedrío* podría ser la fuerza más potente al determinar la dirección que toma el desarrollo de nuestros cerebros, y por ende nuestras vidas.[117]

La noción del *libre albedrío* es una esas grandes preguntas filosóficas relevantes para el proceso curativo, pues implica que es necesario que *deseemos curarnos*; el deseo de curación tiene que ser una expresión de nuestro libre albedrío. De otro modo, permaneceremos en el limbo emocional de los corazones rotos, esperando algún tipo de reparación que probablemente no acontecerá, incluso si nuestra pareja regresara.

Una generación atrás, los científicos y humanistas estuvieron de acuerdo con el biólogo evolutivo Edgar Wilson, quien en 1988 escribió: “Jamás ha habido un mejor momento para la colaboración entre científicos y filósofos, especialmente en el punto de encuentro de la biología, las ciencias sociales, y las humanidades. [...] Tenemos la meta común de convertir tanta filosofía como sea posible en ciencia”.[118] En mi opinión, esta noble meta puede ser invertida y seguiría teniendo mucho sentido: “Nuestro objetivo común es convertir tanta ciencia como sea posible en filosofía”. Tal parece que la liberación del corazón involucra aspectos tanto médicos como simbólicos. Tenemos que desarrollar un entendimiento científico de los procesos que acontecen en el cerebro, y *también* adquirir una nueva filosofía sobre el amor. En cuanto a ese punto de encuentro entre la psicología profunda y la neurociencia, se localiza en ese lugar en el que la curación de un corazón roto nos pide que revisemos todo lo que *hacemos, pensamos, sentimos, esperamos y creemos* sobre el amor y sobre el cerebro.

Los avances en el mapeo neurocientífico del cerebro han permitido al público en general entender el grado en el que el amor es la base biológica para el desarrollo de habilidades emocionales y cognitivas; han explicado cómo, cuando el amor se niega repentinamente, se presentan perjuicios emocionales y cognitivos. Demostraron también cómo, al principio de nuestras vidas, la búsqueda de amor es *instintiva*, parte del instinto de supervivencia como la búsqueda de comida. De igual modo, la neurociencia ha explicado cómo incluso los instintos pueden detener su desarrollo, como es el caso con los pequeños monos, gatos, cachorros o ratas que no reciben amor. Los neurocientíficos han demostrado, primero en su laboratorio, y después en medios ambientes naturales, cómo los mamíferos desarrollan una “neurosis de apego” que los convierte en padres incompetentes, parejas problemáticas o individuos aislados con comportamientos suicidas.[119] Los estudios de parejas adultas muestran, sin dejar lugar a dudas, cómo nuestra relación con nuestros proveedores de afecto originales volverá aemerger en los problemas con la relación de pareja.

Muchos neurocientíficos, como Hofer y sus colegas, realizan sus investigaciones con animales de laboratorio, lo cual quiere decir que su investigación puede informarnos sólo sobre el aspecto mamífero de los corazones rotos. Otro neurocientífico, Jaak Panksepp, tuvo que recordar a la comunidad científica que lo que es válido para las ratas de laboratorio puede ser mucho más complejo en el caso de los seres humanos:[120] los neurocientíficos se enfrentaron al hecho de que para los humanos la búsqueda del amor es más complicada que para otros mamíferos. Si el amor fuera sólo un instinto, el dolor de un corazón roto tendría ya una solución médica. De hecho, ya hay soluciones químicas para los aspectos del corazón roto que pertenecen al cerebro mamífero.[121] Desafortunadamente, aunque los medicamentos ansiolíticos y antidepresivos pueden ayudar con muchos de los aspectos fisiológicos del trauma, no es posible tener una solución médica completa para los corazones rotos. Aunque los perros, delfines y elefantes pueden experimentar la ruptura del corazón, resolver un corazón roto *humano* involucra todos los aspectos de nuestra humanidad, como las dimensiones moral y espiritual presentes en el amor hacia otro ser humano libre. Como psicóloga que trabaja con seres humanos, y no con animales, mi tarea es distinta a la del neurocientífico: yo tengo que retomar el problema donde la ciencia lo deja, y fomentar la recuperación en donde la medicina no puede hacer ya nada.

Hoy en día, la neurociencia es uno de los campos científicos más estimulantes, uno que promete encontrar la cura para padecimientos como el Alzheimer, el autismo y la esquizofrenia, todos los cuales aparecen en relación con problemas en la química cerebral o en su configuración. Aun así, como psicólogos, debemos tener cuidado, pues estos mismos avances de la neurociencia son los responsables del abuso en la prescripción de medicamentos a millones de niños y adultos, muchos de los cuales generan adicciones a fármacos para todo tipo de padecimientos que podrían derivarse de problemas psicoculturales. Hace una generación, la psicología fue responsable de sugerir que la esquizofrenia y el autismo eran el resultado de madres defectuosas. Esta idea, tan trágica como equivocada, hizo que muchos padres pasaran toda la vida intentando ajustar su comportamiento para poder curar a sus hijos, creando además mucha culpa innecesaria. La esquizofrenia y el autismo, como sabemos hoy en día, son el resultado de una falla en el funcionamiento cerebral y no el resultado de algún trauma psicológico. Hoy enfrentamos el peligro opuesto: hacer de varias enfermedades psicoculturales padecimientos exclusivamente médicos. Diferenciar un problema estrictamente neurobiológico de uno que expresa disfunciones culturales jamás fue fácil (y jamás lo será) pues, tal como lo demuestra la neurociencia, el cerebro surge de la cultura y la cultura surge de las funciones cerebrales. Las grandes compañías farmacéuticas siempre están listas para ofrecer medicamentos para lo que sea que se asemeje a una enfermedad. Un corazón roto es el ejemplo perfecto del tipo de enfermedad que necesita explicaciones de la neurociencia, pero que *también* requiere una revisión de nuestras expectativas culturales sobre el amor y las relaciones de pareja. ¡Ambas son importantes!

Los psicólogos profundos tienen algo en común con el Dalai Lama: su fascinación ante la concordancia entre los hallazgos de la neurociencia y las conclusiones alcanzadas por

hombres y mujeres sabios en diversas disciplinas espirituales. Mientras que los neurocientíficos en ocasiones parecen arrogantes, como si hubieran sido ellos los que descubrieron la idea del inconsciente, o que la meditación calma la mente, o que las metáforas influyen nuestras percepciones, su aproximación en efecto ofrece la *explicación científica* que hacía falta. Mucho tiempo antes de la neurociencia, era de conocimiento popular que un niño que nace sin manos podía aprender a utilizar sus pies para realizar tareas que rebasaban lo que una persona con manos podía hacer. Sin embargo, no sabíamos exactamente *cómo explicar* esta plasticidad del cerebro. De manera similar, siempre hemos sabido que una persona ciega compensará su falta de visión desarrollando una capacidad auditiva aguda, y siempre hemos sabido que un niño que no recibe amor, no se desarrollará. No hay sorpresas ahí. La contribución de la neurociencia consiste en un *entendimiento detallado sobre cómo* algo tan etéreo e invisible como la meditación, el amor, la compasión, las ideas y la educación pueden de hecho modificar la estructura física de nuestros cerebros. Los neurocientíficos están muy impresionados con su descubrimiento: ¡Vaya! ¡Las emociones intangibles *sí* modifican las conexiones sinápticas! Los psicólogos profundos, así como el Dalai Lama, están impresionados con la comprobación biológica del aspecto no-dual de nuestra naturaleza. Sentimos que se ha confirmado que aunque la mente es etérea y el cerebro es físico, ambos tienen un impacto real en nuestras vidas.

Aunque la investigación neurocientífica ocurre en laboratorios y casi siempre con animales, cada día hay mayor investigación con seres humanos, ya sea utilizando resonancia magnética funcional, rebanando finamente cerebros sin vida para estudiarlos bajo el microscopio, analizando el comportamiento de individuos con daño cerebral, u obteniendo nuevas evidencias a través de pruebas experimentales. El científico trabaja en el laboratorio, el monje medita, el terapeuta escucha historias; la ciencia es ciencia, la meditación es meditación, la psicoterapia es psicoterapia. Sin embargo, estas disciplinas, distintas como son, comparten una fascinación común por el potencial tanto curativo como autodestructivo del ser humano.[\[122\]](#)

El hecho de que el cerebro pueda ser entrenado en ocasiones se confunde con una tendencia de la Nueva Era que toma prestados elementos de la física cuántica y la neurociencia con el único fin de crear una mitología de poder ilimitado para el ego. El problema no es el hecho de que estas aseveraciones se presenten con referencia a la ciencia, sino más bien que los descubrimientos científicos utilizados —como la ley de atracción, la plasticidad cerebral, o la naturaleza dual de las ondas y las partículas— se interpretan para *significar* algo distinto a lo que la investigación se propone significar. Ese *algo* es usualmente un mensaje que infla el ego y fomenta la cultura del narcisismo: “Aquí está el cosmos y aquí está tu maravilloso cerebro. ¡Conecta con su poder y atrae para ti salud, dinero, amor, éxito y longevidad!” Algunos de estos gurús de la Nueva Era (si bien no todos) utilizan palabras como evolución, conciencia superior, ser superior, visualización, manifestación, pensamiento positivo y energía psíquica, omitiendo el aspecto más crucial para quien sea que esté auténticamente interesado en adquirir conciencia: la absoluta necesidad de contemplar la posibilidad del fracaso, las emociones

oscuras, los momentos de regresión y la disciplina necesaria para obtener resultados. En otras palabras, evitan mencionar todo aquello que requiera un proceso de aprendizaje real, con el compromiso y esfuerzo que ello implica. Lo que algunos de estos pseudogurús venden en realidad, con su gran fanfarria comercial, es una feliz ignorancia del dolor y el mal, y un sueño infantil de abundancia fácil, poder y endiosamiento. Sus afirmaciones despiadadamente optimistas sobre la posibilidad que tenemos todos para acceder al superpoder curativo del cerebro, traen consigo una visión en la que imaginamos al cosmos como nuestro patio de recreo personal. Confunde al Yo (como Jung lo definía) con el ego; tiene muy poco que ver con un proceso de transformación verdadero, y mucho que ver con los aspectos consumistas de nuestra cultura.

Aquí cabe una salvedad: primero, no todos aquellos que hoy en día se consideran seguidores de la Nueva Era son necesariamente víctimas de esta inflación; y segundo, la definición de la Nueva Era con frecuencia es determinada por los medios de comunicación, y es poco confiable. En ocasiones se etiqueta a un autor como perteneciente al movimiento de la *Nueva Era* por estar interesado en las dimensiones espirituales de la psique, como lo estaba Jung. Él mismo aún es considerado por algunos de sus críticos como un autor de la Nueva Era, lo cual revela una terrible confusión con respecto a los géneros.^[123] Mi crítica a la Nueva Era se deriva de una lógica en la que un punto de vista positivo jamás debe excluir la consideración de los aspectos más oscuros de nuestra naturaleza. También es una crítica a mucha de la literatura de autoayuda, que suele tener el mismo impacto que una lista de propósitos en Año Nuevo: ¡ninguno! El cerebro no se transformará si el único objetivo es darle gusto al ego. Sólo se transformará si estamos lo suficientemente rotos como para enfrentar la encrucijada de evolucionar o entrar en regresión y morir. La literatura de autoayuda no es en sí misma algo malo, puede ser educacional; pero el “alimento para el pensamiento” que ofrece puede ser muy bajo en proteínas o, en los peores casos, como la comida rápida, nociva para la salud, en este caso, la psicológica. El mejor juez para decidir es nuestro sentido crítico.

La psicología junguiana o el budismo son formas de sabiduría que sugieren una actitud opuesta a la inflación del ego promovida por la Nueva Era: la de la humildad. Este tipo de psicología nos enseña que un corazón roto hace de nosotros un ser humano vulnerable, neurótico, lastimero, defensivo y obsesionado. Sugiere que el camino espiritual empieza con una revisión honesta de nuestra propia sombra y de nuestros deseos infantiles de regresión. El concepto junguiano de la *individuación*, con su extensa exploración de nuestra oscuridad oculta, es totalmente opuesto a la grandiosidad de la Nueva Era, un bálsamo para la psique vendido a consumidores crédulos. En algún lugar, entre los extremos de la inflación de nosotros mismos y el odio a nosotros mismos, hay un lugar en el que la vida es posible. Es en ese lugar en el que podemos encontrar el tipo de sabiduría que surge una vez que atravesamos nuestro corazón roto, vemos las puertas que abre, y comenzamos a recordarlo como esa *maravillosa desgracia* que tiene el potencial de ser.

Mientras releía la última versión de este libro antes de enviarlo al editor, estaba sentada en un avión junto a un lindo niño de seis años. Viajaba solo y tenía un gafete con su nombre colgándole del cuello. Me preguntó si el avión, puesto que viajaba tan rápido, alcanzaría pronto al horizonte. Me hubiera gustado explicarle que el horizonte es como el *amor puro*: siempre volamos en dirección a él, pero como destino final, jamás puede ser alcanzado. Sin embargo, sin el horizonte del amor, la vida humana no tendría significado ni sentido de dirección. En lugar de decirle esto, lo que hice fue esforzarme para darle al niño una explicación científica que pudiera entender un niño de seis años: la curvatura de la tierra, la ilusión óptica... pero claramente era la *experiencia* de este fenómeno, y no tanto su *explicación* científica, lo que fascinaba al niño. Lo mismo en el amor: la neurociencia puede *explicar* el amor, pero lo que en verdad nos cautiva es la *experiencia*, la cual tiene que ser preservada a toda costa, por encima y más allá del dolor de un corazón roto. Ese dolor hace de nuestro mundo un lugar horrible, de tal modo que somos sacados a empujones de esa constreñida jaula que creíamos era nuestro nido de amor. Si dejamos que fluyan esas lágrimas redentoras, la frágil mariposa que es el alma vendrá volando; nuestro dolor puede ayudarnos a hacernos más humanos. Conforme abandonamos los confines de nuestras ilusiones románticas, veremos el inmenso océano de posibilidades que es una vida bien vivida, sentiremos la inmensidad del corazón humano.

Tenemos en nuestros corazones ciudades enteras, habitadas por todo tipo de fantasmas. La mayoría de nosotros estamos familiarizados con los fantasmas de nuestros padres, amantes, y amigos muertos; no importa si murieron hace mucho, tal vez todavía nos visitan en nuestros sueños y reviven nuestro amor por ellos o nos provocan enojos inesperados, aunque hayan muerto hace mucho tiempo. Pero hay otros fantasmas con los que estamos menos familiarizados: con el fantasma de la persona en quien nos podríamos haber convertido si el amor se nos hubiera ofrecido de un modo distinto, por ejemplo; o el fantasma de un amante que estamos seguros pudo haber sido nuestra alma gemela, pero las circunstancias de la vida no lo permitieron; o el fantasma de un amigo a quien le abrimos el corazón sólo para que nos traicionara; o el fantasma de una pareja que dejamos de amar; o, el más doloroso de todos, el fantasma de aquel niño que alguna vez fue feliz, alegre y amoroso, y que se convirtió en un adulto egocéntrico incapaz de amar o trabajar. Incluso en la historia de amor más duradera no se está exento de que alguno de los miembros de la pareja, por un periodo corto o largo de tiempo, sea frío, retraído, indiferente, ocupado... el fantasma de la persona de quien nos enamoramos. Todos estos fantasmas nos visitan en los sueños y los confrontamos cuando somos forzados por el dolor de un corazón roto.

Alegria y Dolor son las dos sacerdotisas que nos reciben en la puerta de esa rica ciudad interna que llamamos “yo”. La sacerdotisa llamada Alegria nos recibe con estas palabras: “Soy Alegría. Defiendo a toda costa el principio eterno del Amor, porque si el Amor muriese, yo también moriría, y los seres humanos no podrían sobrevivir a esta

catástrofe". Alegría está de pie junto a su inevitable hermana gemela, la sacerdotisa de nombre Dolor, quien nos dice esto: "Yo también defiendo al Amor, que no puede existir sin mí. Soy Dolor, y yo soy quien crea la necesidad de Amor". Conforme entraba a su territorio, dijeron al unísono: "Tómalo o déjalo".

APÉNDICE

ACTUALIZANDO LA TEORÍA TRIÚNICA DEL CEREBRO

La teoría del cerebro triuno postulada por MacLean penetró al público en general en los años setenta y ochenta por medio del astrónomo Carl Sagan y el novelista Arthur Koestler; también ha aparecido recientemente en un libro popular *Una teoría general del amor*; de Lewis, Amini y Lannon (2000), en el que se explica la estructura anatómica que llamamos amor.

MacLean creía en una especie de “evolución direccional”, como si los seres humanos evolucionaran permanentemente hacia un mejor cerebro. El problema con esta visión optimista es que es inconsistente con el entendimiento reciente del proceso evolutivo, que demuestra cómo, bajo ciertas circunstancias, nuestros cerebros podrían también adaptarse de formas que representen una disminución de nuestro potencial. Sus críticos nos recuerdan que la teoría de la evolución no implica que nuestras adaptaciones constituyan necesariamente progresos, y que en cualquier momento podríamos hacernos más y más estúpidos, cayendo en un oscurantismo del cerebro y perdiendo algo de nuestra inteligencia. Butler y Hodos (2005, p. 116) nos recuerdan:

esta progresión unidimensional, que aparentemente sigue la dirección de algún imperativo, es similar a la ya desacreditada teoría del “camino predeterminado” en la que había líneas aparentemente estables de evolución “progresiva”, o una tendencia en una dirección definida, denominada ortogénesis. Puede ser una adaptación, una regresión, y es más frecuente de lo que nos gustaría creer.

Los mismos autores formulan otra crítica frecuente a la teoría del cerebro triuno de MacLean, que tiene que ver con la forma en la que concebía a los tres cerebros como las tres distintas etapas evolutivas:

[...] la debilidad crítica del modelo de MacLean es su descripción de la evolución del cerebro como un proceso escalar de cambio progresivo, y su invocación de la evolución direccional; estas visiones son inconsistentes con los entendimientos modernos del proceso evolutivo. (Butler y Hodos, 1996)

La crítica es acertada, y puede ser interpretada como la siguiente advertencia: tengamos cuidado, pues podemos adaptarnos a nuestro corazón roto volviéndonos individuos temerosos, crueles, egocéntricos, deprimidos, incapaces de volver a amar. Los psicoterapeutas observan ese triste fenómeno con regularidad: individuos que reaccionan a una pérdida tornándose pasivos, deprimidos y rígidos. Se han adaptado a una vida sin amor. En lugar de superar su pérdida, han desarrollado estrategias para sobrevivir en un contexto en el cual los retos emocionales e intelectuales han sido reducidos drásticamente. Más que en etapas, la neurociencia hoy en día imagina la estructura triuno

—al igual que a la popular oposición entre hemisferio derecho e izquierdo— como una interacción constante, un permanente juego entre una estructura y otra, entre la memoria y la emoción, el pensamiento y la acción, derecha, izquierda, enfrente, atrás, centro. Lo reptiliano, lo mamífero y lo humano siempre están interactuando, y cada reacción se adapta a una situación distinta. Otra consecuencia de esta constante interacción es que toda la actividad en el cerebro ocurre en redes. Es incorrecto, por ejemplo, asumir que en una situación de corazón roto alguno de nuestros tres cerebros está reaccionando en su modo específico, mientras que los otros dos miran sin hacer nada. Aunque alguna reacción en particular puede dominar, o ser más rápida, la actividad cerebral siempre es el producto de los tres niveles de estructura. Lo que es más importante para nuestro propósito: “la educación puede influir en cuál enfoque domina” (Caine *et al.* 1990).

Si tomamos en cuenta la actualización de la teoría del cerebro triuno, permanece como una magnífica herramienta pedagógica para entrar en la conversación que ha estado sosteniéndose durante los últimos treinta años. Como escribe Jaak Panksepp (2004):

Esta conceptualización en tres niveles nos ayuda a comprender la función global de las áreas cerebrales superiores mejor que cualquier otro modelo inventado hasta este momento. Claro que hay excepciones para cualquier generalización, y debemos tener en mente que el cerebro es un órgano masivamente interconectado, y que cualquiera de sus partes puede encontrar un camino de acceso a cualquiera otra de sus partes. Aunque muchos especialistas han criticado la precisión general de la imagen de un “cerebro triuno”, la conceptualización nos provee de una perspectiva global útil sobre la organización del cerebro mamífero por encima del tallo cerebral inferior. [...] El concepto del cerebro triuno de Paul MacLean es apoyado por una variedad de observaciones. Aunque es una simplificación debatible de una perspectiva estrictamente neuroanatómica, la formulación de MacLean nos facilita una forma clara y directa de comenzar a conceptualizar la organización global del cerebro.

Hay un cierto número de expertos, entre ellos Konner (1991) y McKinney (2000), que han reconocido que los tres niveles del cerebro, y los complejos conductuales asociados a ellos, sí existen en el cerebro, aunque, de nuevo, la investigación especializada hoy en día utiliza mapas mucho más detallados que esta somera división del cerebro en tres niveles de evolución. Actualmente, aquellos que hacen referencia a la teoría de MacLean no la usan tanto para discutir el lugar del cerebro humano en la escala evolutiva, sino más bien para descubrir cuáles fuerzas culturales específicas pueden darle forma.

NOTAS

INTRODUCCIÓN

- [*] La imaginación, el pensamiento pueden ser máquinas admirables en sí, pero pueden ser inertes. El sufrimiento las pone entonces en marcha.
- [3] Proust (1996). Traducción de la autora.

AGRADECIMIENTOS

- [1] Carmina Burana (Canción de Beuren) es una colección de poemas de los siglos XII y XIII, escrita por monjes que habían caído en desgracia y que se habían desligado de la disciplina monástica uniéndose a estudiantes y errantes juglares. Los poemas describen la belleza de la primavera y de un nuevo amor, la exuberancia de la vida de taberna y la indulgencia de la gula y la bebida, la pasión sexual, el miedo a la muerte y la brevedad de la vida.
- [2] D. Hall y P. Hampton escribieron la letra de la canción y se hizo famosa por la interpretación de Johnny Cash y, más tarde, por la de su hija, Roseanne Cash.

1. EL CEREBRO Y EL CORAZÓN: ENSEÑANZAS MUTUAS

- [4] Solms (2002).
- [5] “El duelo generalmente se diagnostica en lugar del Trastorno de Adaptación cuando la reacción es una respuesta esperada a la muerte de un ser querido. El diagnóstico del Trastorno de Adaptación puede ser apropiado cuando la reacción es excesiva o más prolongada de lo esperado.” American Psychiatric Association (1994, p. 682).
- [6] Horowitz *et al.* (2003, p. 298).
- [7] Martha Stark (1999), llama a esto “esperanza implacable”, y la asocia, como la mayoría de los terapeutas, a una incapacidad para atravesar el duelo. En lo que respecta al filósofo francés Andre Comte-Sponville (2002), él escribe de un modo

muy bello sobre los peligros de vivir con el tipo equivocado de esperanza. El escribió el *Tratado de la Desesperanza y la Beatitud* (*Traité du Désespoir et de la Béatitude*).

- [8] Lo que Jung llamó el aspecto teleológico de la psique, como si ésta tuviera un plan para que nosotros fuéramos más allá de mamá, papá, y nuestros traumas del pasado, para poder expresar nuestros dones únicos. Véase Stein (1998).

2. LOS TRES PERSONAJES EN EL DRAMA NEUROLÓGICO

[9] “Quant au bonheur, il n'a presque qu'une seule utilité, rendre le malheur possible. Il faut que dans le bonheur nous formions des liens bien doux et bien forts de confiance et d'attachement pour que leur rupture nous cause le déchirement si précieux qui s'appelle le malheur. Si l'on n'avait pas été heureux, ne fûtce que par l'espérance, les malheurs seraient sans cruauté et par conséquent sans fruit.” Proust (1990, p. 907, y traducción de la autora).

[10] Hillman (1975, p. 66).

[11] Para evitar demasiadas discusiones técnicas, habrá un apéndice al final de este libro que se ocupa de una “actualización” de la teoría de MacLean.

[12] En las palabras de James Hillman: “Así que no utilizaremos los términos antropomorfismo y animismo, sino más bien el término personificación, para significar la actividad psicológica básica —la experimentación, visión y discurso espontáneos de las configuraciones de la existencia como presencias psíquicas— con la esperanza de que eso salve a esta actividad auténtica de ser condenada como personificación”.

[13] El trabajo de Joseph LeDoux clarificó la función de la amígdala en el almacenamiento de nuestras memorias; él demostró cómo, además del rol central de la amígdala, el cerebro entero está involucrado. LeDoux (1996 y 2002).

[14] Taylor (2006, p. 18).

[15] Véase Offer (1995, pp. 25-27); Fonagy *et al.* (2008), Cambray (2004) y Cyrulnik (2009).

[16] Véase Bekoff (2007).

[17] Véase Lynch (1977).

[18] Los investigadores en el Instituto Sackler de Psicobiología del Desarrollo en el Colegio de Médicos y Cirujanos de la Universidad de Columbia han desarrollado métodos para valorar cómo, en ratas de laboratorio, la separación de la madre a temprana edad afecta la vulnerabilidad a las enfermedades de las crías. Han confirmado muchos de los procesos regulatorios que eran hipótesis en las teorías psicológicas del apego. Sus investigaciones ofrecen una base neurológica para el entendimiento del daño que resulta de una separación traumática de los cuidadores o parejas usuales, y del impacto que tiene a nivel molecular, celular, conductual y fisiológico.

- [19] Véase Kearney (2000), quien describe los templos de curación en la Grecia Antigua. Limpiar al paciente de su miasma era un sinónimo de curación.
- [20] Lewis, Amini y Lannon (2000, p. 79).
- [21] Véase: Beebee (2008), Tronick (2007), Stern *et al.* (1988); Ainsworth (1979); *The Adult Attachment Interview* desarrollada por Kaplan & Main, a ser publicada en 2011, en Crittendon.
- [22] Véase: Kalched (1996).
- [23] ¡Ésta es de Elvis! La frase proviene de una canción de Elvis Presley: “Don’t be cruel to a heart that’s true” (N. del T.).
- [24] Véase Knox (2003).
- [25] Véase el capítulo de James Hillman sobre la masturbación en *Pan y la pesadilla*. Él concluye el capítulo con este pensamiento: “Puesto que es la única actividad realizada en soledad, no podemos juzgarla sólo en términos del servicio para la especie o la sociedad. Más que enfocarnos en su inútil papel en la civilización externa y la procreación, podemos reflexionar sobre su utilidad para la cultura interna y la creatividad. Al intensificar la interioridad con placer —y con conflicto y vergüenza—, y al vivificar la fantasía, la masturbación, que no tiene propósito para la especie o la sociedad, pero trae consigo placer genital, fantasía y culpa al individuo como sujeto psíquico. Sexualiza la fantasía, da cuerpo a la mente, intensifica la experiencia de la conciencia y confirma la poderosa realidad de la psique introvertida —de no haber sido inventada por el solitario pastor caminando por los espacios vacíos de nuestro panorama interno, y quien reaparece cuando somos lanzados a la soledad—. Al constelar a Pan, la masturbación reincorpora a la naturaleza y a su complejidad de vuelta al opus contra naturam del hacer alma” .
- [26] Taylor *et al.* (2000).
- [27] Cambray y Carter (2004).
- [28] Phillips (1994, p. 17).
- [29] Lewis, Amini y Lannon (2000, p. 33).
- [30] Véase Fonagy (2002).
- [31] Muchas aproximaciones terapéuticas hoy en día se refieren explícitamente a la dimensión neurológica del cambio emocional, ofreciendo métodos y perspectivas que dicen entrenar al cerebro para reducir el estrés psicológico, la ansiedad y la depresión. Ninguna aproximación específica puede reclamar derechos de autor sobre los procesos curativos del cerebro, pero encuentro interesante que todas estas aproximaciones estén basadas en las mismas condiciones que facilitan la neurogénesis.
- [32] Mi colega, Walter Odajnick (2011) escribe frecuentemente sobre este peligro.
- [33] Espero que el *best seller* de Rhonda Byrne, *El secreto* (2006) pase a la historia como un ejemplo de una terrible confusión entre la ciencia y la fe. Como todas las enseñanzas de los pseudo gurús que quieren que creamos en el pensamiento mágico, sugiere que es suficiente pensar positivamente y enviar mensajes al universo para que nos rescate. Esta joven se apoyó leyendo *Romancing the Shadow*

de Connie Zweig (1997), el cual explica, en lenguaje común, la noción junguiana de la sombra, y ofrece ejercicios simples para relacionarnos con nuestra propia sombra destructiva.

3. LA RECUPERACIÓN

- [34] “Une bonne étude des souffrances équilibrantes n'a pas été faite, que je sache. Il y a pourtant déjà quelque temps que l'humanité souffre. Pour les souffrances morales, il y a un peu plus d'instructions dans ce sens! Quoiqu'il y ait des sots qui cherchent à un malheur le contrepoids non d'un autre malheur, mais du bonheur!” Michaux (1963, p. 123, traducción de la autora).
- [35] El estudio de Daniel Gilbert (2006) sobre los factores neurológicos que promueven la felicidad, es una demostración convincente del poder del pensamiento positivo.
- [36] El más reciente libro de Ernest Lawrence Rossi (2007) resume muchos años de estudio sobre la función de los sueños como precursores del crecimiento psíquico, enfatizando el rol de Milton Erickson en la psicoterapia y la hipnosis. Antes de este libro, mucho de este material sólo podía obtenerse al recopilarlo de muchas fuentes distintas. Rossi conectó la psicoterapia junguiana con la aproximación Ericksoniana a la hipnosis.
- [37] En inglés: “grief counseling”. El anglicismo “counseling” en ocasiones se traduce como “consejería”. (N. del T.)
- [38] Kübler-Ross (1969).
- [39] Véase Konigsberg (2011).
- [40] Véase Bonanno (2004).
- [41] Bachelard (2010, p. 44).
- [42] Miller ([1986] 2005).
- [43] Jerome Bruner era un profesor de psicología en Harvard (1952-1972) y luego en Oxford (1972-1980), al igual que en The New School for Social Research en Nueva York. Participó en el Comité de Consejeros de Ciencia para el presidente en los periodos de Kennedy y Johnson.
- [44] Bruner (1990).
- [45] Bloom (2000, p. 183).
- [46] “No es necesario, sin embargo, deshacernos de nosotros con tal de deshacernos de la idea [del suicidio]. En lugar de ver cómo termina con nosotros, podemos terminar con ella viendo a través de ella.” Hillman (2006, P. 125).
- [47] Gazzaniga, Michael es el director el Centro de neurociencia cognitiva (Center for Cognitive Neuroscience) en la Universidad de Dartmouth, y autor de *The Mind's Past* (1998).
- [48] La líder del grupo utilizó los siguientes tres libros como herramientas para el taller sobre escritura de memorias: Murdock: *Unreliable Truth: on Memoir and Memory* (2003). Downing: *Mirrors of the Self: Archetypal Images Shape Your Life* (1991).

Borofka: *Memory, Muses, Memoir* (2009).

[49] Véase Long (2009).

[50] Brown (2003, p. 126).

[51] Turbayne (1971, p. 22).

[52] Algunos autores ofrecen un mapa sobre el mapa, como lo hace, por ejemplo, Murray Stein en *Jung's Map of the Soul* (1998). Stein escribe en su introducción: “La teoría de Jung es el mapa que creó para comunicar su entendimiento de la psique. Es el mapa de Jung el que intentaré describir en este libro al llevarlo a usted, lector, a través del territorio de sus escritos. Al hacer esto, estoy presentando un mapa de un mapa”. (p. 3).

[53] En *The Symbolic Species: The Coevolution of Language and the Brain* (1997, p. 377), Terrence Deacon, antropólogo biológico de la Universidad de California en Berkeley, pregunta: “¿Qué aspectos de la organización y adaptación social humana no se beneficiarían de una evolución del lenguaje?”

[54] Véase Bosnak (2007).

[55] Cuando preguntaron al académico francés Gaston Bachelard si creía en el paraíso, contestó que sí, “porque, allá arriba en el cielo, ¿no es el paraíso una inmensa biblioteca?” (Bachelard 1971, p. 25) (“Car, là-haut, au ciel, le paradis n'est-il pas une immense bibliothèque.” Bachelard, 1946). Espero encontrarme con Bachelard en ese mismo paraíso, porque los buenos libros me han salvado en muchos momentos oscuros de mi vida.

4. EL DESTINO

[56] Hillman (1975b, p. 47).

[57] “On croit que selon son désir on changera autour de soi les choses, on le croit parce que, hors de là, on ne voit aucune solution favorable. On ne pense pas à celle qui se produit le plus souvent et est favorable aussi: nous n'arrivons pas à changer les choses selon notre désir, mais peu à peu notre désir change. La situation que nous espérions changer parce qu'elle nous était insupportable nous devient indifférente. Nous n'avons pas pu surmonter l'obstacle, comme nous le voulions absolument, mais la vie nous l'a fait tourner, dépasser, et c'est à peine alors si en nous retournant vers le lointain du passé nous pouvons l'apercevoir, tant il est devenu imperceptible.” Proust (1954. p. 451, traducción de la autora).

[58] Taylor (2006, pp. 120-121).

[59] Melville (1851, capítulo 44).

[60] American Psychiatric Association (1994).

[61] Véase Cozolino (2006), Fonagy (2002 y 2008).

[62] Bowlby (1980).

5. DESYERBAR: RETIRANDO LAS PROYECCIONES

[63] Bachelard (1946, p. 28, traducción de la autora).

[64] Mi padre era electricista, así que mi primer conjunto de metáforas para entender la psique contenía metáforas sobre cortos, circuitos sobrecargados, fallas de energía, diferencial de carga, escasez de electricidad, choques y electrocución. Me impresionaba la bella complejidad de los planos que mostraban el cableado interno de grandes edificios, como escuelas y hospitales; también me impresionaba la singular habilidad de mi padre para descifrar, mejor que cualquier ingeniero presente en la obra, cualquier error en el plano. Viéndolo trabajar descubrí por primera vez la gloria del pensamiento racional. Él es uno de los fantasmas presentes y bienvenidos en mi vida, un proveedor de metáforas. Mi repertorio se ha expandido desde entonces: toda la realidad sensible conforma un repertorio de metáforas de entre las cuales escoger.

[65] Marlan (2005, p. 2).

[66] Jung (1967, p. 357).

[67] “La recuperación de la información episódica [...] no es sólo una recapitulación objetiva de lo que ha pasado, o de lo que ha sido visto o escuchado. Sus contenidos están infundidos con las perspectivas idiosincrásicas, emociones y pensamientos de quien la recuerda. Involucra necesariamente el sentimiento de que el recuerdo presente constituye una re-experimentación de algo que ha pasado antes [...] El autor también menciona cómo el acto de recordar y reflexionar sobre nuestro pasado es cognitiva y neurológicamente similar al acto de anticipar nuestro futuro, aunque en ese caso no utilicemos la memoria verbal (p. 598). A diferencia de la memoria autonoética, una memoria noética (de saber) es aquella en la que no necesitamos o revivir el pasado para recordar algo que se ha convertido en rutina, como buscar nuestra cartera en el bolsillo trasero.” Tulving (2000).

[68] Tulving (2000, p. 598).

[69] Prasad (2007). Véase también la información sobre “síndrome del corazón roto”, al igual que “miocardiopatía” que se ofrece en el sitio web de la División de enfermedades cardiovasculares (Division of Cardiovascular Diseases) y el Departamento de Medicina Interna (Department of Internal Medicine) de la Clínica Mayo y la Fundación Mayo: <http://www.mayoclinic.com/>

[70] Para más información véase el sitio web: <http://www.hopkinsmedicine.org/asc/>

[71] James Hillman (1975b) desarrolló su concepto psicológico de “transparentar” en su obra clásica: *Re-imaginar la psicología*. Define a la conciencia como un “transparentar” hacia el mito, el símbolo, la emoción o el complejo que nos posee.

[72] Luigi Zoja (2010) lo dice con elegancia: “Los complejos y las neurosis no pueden ser abordados exclusivamente como problemas individuales. Lo individual no sólo se origina en sociedad y dentro de una cultura, sino que también está en constante relación con ellas. Así, pues, el modelo médico de las ciencias naturales no es suficiente [...] En este sentido, Jung ha dejado atrás una antinomia sin resolver. Por

un lado, dice que el origen de todo problema dentro de la sociedad puede encontrarse en la psique del individuo. Por el otro lado, asegura que la psique individual es el producto de una difícil e intrincada diferenciación de la psique colectiva: incluso en el estado natural original, la psique sigue inmersa en el colectivo. Tal vez, más que una antinomia, estamos tratando aquí de nuevo con un proceso circular. La psique colectiva es el origen *histórico* de la individual. Esta última, sin embargo, precisamente porque está diferenciada, responde siendo el origen *moral* de los nuevos problemas colectivos.

6. EL ENOJO

- [73] Stewart (2008).
- [74] Henriy Michaux. “Divagation d’un Inactuel”, en *Le Crépuscule des Idoles*, París, Gallimard, no. 34, 1974, p. 127.
- [75] Stewart (2008).
- [76] El libro de Jane Cabot Reid, *Jung, My Mother and I* (2001), proporciona con precisión el sentimiento de la vida de la comunidad terapéutica en Zurich durante la cúspide de la fama de Jung. La mayoría de lo que acontecía entonces se consideraba natural, como el hecho de que Jung discutiera los antecedentes sociales y síntomas de un paciente con otro paciente, o las actividades sociales que involucraban a toda la comunidad analítica de pacientes y terapeutas, que hoy en día constituiría una violación del código ético de nuestra profesión.
- [77] Patrick Mahaffey (2005, p. 385), un amigo y colega que imparte clases sobre Hinduismo y Budismo en Pacifica Graduate Institute en California, escribe: “Para C.G. Jung, el yoga era una de las más grandes creaciones de la mente humana, pero creía que el desarrollo espiritual en Occidente se ha presentado en términos muy distintos. Para él, Occidente gradualmente desarrollaría su propio yoga. Mientras mi ensayo argumenta que la creencia de Jung sobre el hecho de el yoga no es propio de los occidentales es un error, sugiere también que la psicología profunda es un tipo de yoga occidental”.
- [78] Véase Schwartz-Salant (2007).

7. ¡AH! LOS CELOS

- [79] Véase: Verplaetse, Braeckman, De Schrijver y Vanneste (2009). Aunque la mayoría de los científicos desacreditan la idea de un *órgano moral* como alguna vez lo hicieron los frenólogos, está surgiendo nueva evidencia sobre procesos cerebrales específicos que permiten la cognición moral.
- [80] Jung, en Sharp (1991).
- [81] Véase Schoen (2009).

8. ALEGRÍA Y SIGNIFICADO: DOS FACTORES DE SUSTENTABILIDAD

[82] Pacifica Graduate Institute. Véase www.pacifica.edu

[83] Guggenbühl (2009, p. 151).

9. AMOR VERDADERO Y AMOR FALSO: LA OPORTUNIDAD DE VOLVER

- [84] La Asociación Psiquiátrica Americana (APA) es el organismo responsable de la continua revisión del DSM. El DSM-V (van a cambiar el número romano por el número arábigo) está de hecho siendo revisado por un grupo de veintisiete especialistas en psiquiatría, psicología, cuidados clínicos, y representantes de los consumidores y las familias.
- [85] Los diamantes también son eternos, pero la simbolización del diamante como prueba de amor es más reciente y no tan universal. Es el resultado de una increíblemente exitosa campaña publicitaria lanzada por De Beers Diamonds en el siglo XIX.
- [86] Para aquellos interesados en la alquimia como metáfora para los procesos psicológicos, véase Hillman (2010) y Marlan (2005).
- [87] Es interesante que el oro genuino no puede ser atacado por ningún ácido. Para disolverlo se requiere la combinación de dos ácidos muy fuertes (el nítrico y el clorhídrico), una solución que los alquimistas llaman *aqua regia* (agua real).

10. NARCISISMO Y DUELO

[88] Kohut (1971 y 1966).

[89] Horney (1939).

[90] Masterson (1993).

[91] Millon (2004).

[92] Twenge y Campbell (2009)

[93] Hillman (1989, pp. 62-75).

[94] Hay por lo menos 36 000 tarjetas de crédito diferentes disponibles para los ciudadanos norteamericanos, a diferencia de las 400 que hay en Canadá. El número engloba todas las empresas de mayor envergadura, como Visa, Master Card, o American Express, pero con frecuencia olvidamos que empresas como Esso, Home Depot, Sears o Amazon también ofrecen tarjetas de crédito. El total de tarjetas de crédito individuales que circulaban en Estados Unidos a finales de 2003 era de 1,3 billones; en Francia, por el contrario, hay sólo 9 millones. (Los franceses y alemanes usan sobre todo tarjetas de débito.) Para estadísticas más detalladas, véase www.creditcard.com

[95] Twenge y Campbell (2009); Hill (2005).

- [96] Lasch (1979).
- [97] Podría ser útil examinar los rasgos limítrofes como rasgos narcisistas, y viceversa, particularmente en lo concerniente a la noción de “falta de empatía”. Aunque el narcisista tiene una autoimagen más estable y es menos autodestructivo, tanto la personalidad narcisista como la limítrofe carecen de empatía por el otro.
- [98] Doris Kearns Goodwin, en *No Ordinary Time* (1994), escribió cómo, durante la gran depresión y la Segunda Guerra Mundial, Eleanor viajaba por todo el país y traía reportes a Roosevelt.
- [99] David Miller, teólogo, formula la idea así: “La mayoría de las teologías místicas en las tradiciones religiosas del mundo sostienen como una meta espiritual precisamente la nada y el vacío de lo que tantos se quejan hoy. La meta espiritual en estas tradiciones religiosas se describe con una retórica que sugiere que uno no debería aspirar a alcanzar un sentido del yo, un yo sólido o una identidad, sino más bien perder esto para favorecer un sentido de no-yo” (1995-1996, p. 4).

12. EL AMOR EN LOS TIEMPOS DE LOS ADULTOS INMADUROS

- [100] Harrison (2008, p. 164).
- [101] En defensa del arquetipo de la juventud, véase Hillman (1979).
- [102] Rowland (2002).
- [103] Miller (1981).
- [104] Chua (2011).
- [105] Véase Cyrulnik, *Resilience* (2009); *Talking of Love on the Edge of a Precipice* (2007).
- [106] Pearson (1986).

13. LIBERAR EL CORAZÓN

- [107] Hawthorne, *The Scarlet Letter* (1850).
- [108] “Las neuronas florecen cuando están conectadas en circuitos con otras neuronas, de lo contrario, si permanecen aisladas y sin estimulación, mueren.” Taylor (2006, p. 97).
- [109] En biología evolutiva, Stephen Jay Gould y Niles Eldridge llaman a esta capacidad de adaptación “equilibrio puntuado”, en oposición al “gradualismo” darwiniano. Gould (2007).
- [110] Panksepp (1998, p. 16).
- [111] Eleanor Roosevelt escribió varios libros sobre sus experiencias como una niña tímida que se encontraba contra su voluntad en la posición de primera dama: *This Is My Story* (1937), *This I Remember* (1950), *On My Own* (1958) y *Tomorrow Is Now* (publicado póstumamente, 1963).

- [112] Hay muchas biografías de Eleanor Roosevelt, entre ellas: 1) Russell (1993), *Eleanor Roosevelt. A Life of Discovery*, Nueva York; Clarion Books. 2) Jacobs, (1983), *Eleanor Roosevelt: A Life of Happiness and Tears*. Nueva York; Coward-McCann. 3) Somerville (1996), *Eleanor Roosevelt As I Knew Her*. McLean, VA. EPM Publications. 4) Youngs (2000). *Eleanor Roosevelt: A Personal and Public Life*, editado por Oscar Handlin, Boston Little, Brown, 1985.
- [113] Véase Schore (2003, 2003b), Siegel (1999, 2003, 2007, 2009, 2010).
- [114] Beebe (2007), Fonagy (2008), Sander (1997), Stern (2004), Tronick (2007).
- [115] Véase Cambray (2004), Hogenson (2001), Knox (2003).

CONCLUSIÓN

- [116] Mark Solms (1998), el director del Centro de Neuropsicoanálisis en el Instituto Psicoanalítico de Nueva York, ha comparado las observaciones clínicas de la psicología profunda, particularmente la freudiana, con el conocimiento generado por las neurociencias. Él llama a este campo neuropsicoanálisis, y muestra cómo el cerebro y lo que los psicólogos llaman la *personalidad* están intrínsecamente conectados. Solms es uno entre muchos realizando este trabajo, lo cual comprueba la necesidad de más perspectivas interdisciplinarias.
- [117] Ratey (2002, p. 17).
- [118] Wilson (1988, pp.11-12).
- [119] Myron Hofer, director del Instituto Sackler de Psicología del Desarrollo en el Colegio de Médicos y Cirujanos de la universidad de Columbia, ha estudiado cómo la separación temprana de la madre, y los distintos patrones de continuidad, tienen efectos de largo plazo en la vulnerabilidad de sus crías a las enfermedades. Véase: Hofer y Sullivan (2008). El doctor Hofer escribe en su sitio *web*: “por medio de un análisis experimental de las interacciones psicobiológicas que enlazan a la rata infante y a su madre, hemos descubierto procesos de regulación escondidos que se han convertido en la base para un nuevo entendimiento de los orígenes tempranos del apego, las dinámicas de la respuesta a la separación, y el modo en que esa primera relación da forma al desarrollo. En la actualidad, estoy interesado en los aspectos teóricos del desarrollo en su relación con la evolución, y en la definición de principios que puedan ayudar a vincular los procesos de desarrollo en distintos niveles: molecular/celular, conductual y psicológico”.
- [120] “Las similitudes [entre los animales mamíferos y los humanos] en las interconexiones corticales disminuyen marcadamente conforme comenzamos a comparar las más complejas cortezas de asociación secundarias y terciarias, donde se generan las percepciones y la mayoría de los procesos cognitivos y racionales. En pocas palabras, en las áreas de la corteza de asociación multimodal las similitudes entre los humanos y otros animales comienzan a disminuir. La corteza del lenguaje es la más multimodal de todas, y ahí los seres humanos y otros animales se han

separado decididamente.” Panksepp (2000, p. 60).

[121] El sistema límbico, también llamado cerebro mamífero o cerebro emocional, es el cerebro que compartimos con todos los mamíferos. Responde a una variedad de medicamentos que tienen el mismo efecto en los mamíferos y en los seres humanos. La mayoría de los antidepresivos tienen como objetivo regular al sistema límbico.

[122] “Hoy en día podemos conceptualizar procesos psicológicos básicos en términos neurológicos que hace unos años parecían estar eternamente atascados en reinos semánticos muy poco productivos. La riqueza de la neurociencia es tan vasta que todos los subcampos de la psicología, si desean mantenerse a la vanguardia de la investigación científica, deben comenzar a integrar un nuevo y extraño panorama a su pensamiento. Este nuevo conocimiento tendrá grandes posibilidades en la consecución del bienestar humano, al igual que en la concepción que el ser humano tiene de sí mismo. Por fin es posible inferir con credibilidad el orden natural de las “causas internas” del comportamiento, incluyendo los procesos emocionales que activan muchas de las tendencias psico-conductuales coherentes que son exhibidas, espontáneamente y sin aprendizaje previo, por animales y seres humanos. Estos procesos cerebrales naturales ayudan a crear las estructuras de valor que sentimos tan profundamente y que gobiernan muchas de nuestras conductas, aprendidas o no. Este nuevo modo de pensar es la fuerza intelectual detrás de la neurociencia afectiva.” Panksepp (2000, p. 11).

[123] En las palabras de David Tacey (2004, p. 2): “¿Qué es la revolución de la espiritualidad? Es un movimiento espontáneo en la sociedad, un nuevo interés en la realidad del espíritu y sus aspectos curativos en la vida, la comunidad de salud y el bienestar. [...] La vida espiritual ya no es preocupación de los especialistas, ni está confinada a los intereses de grupos religiosos. Relacionarnos con el espíritu no requiere membresía. [...] No podemos regresar a la religión organizada y la teología dogmática en sus formas antiguas y premodernas”.

BIBLIOGRAFÍA

- American Psychiatric Association (1994), *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-IV*, 4ta ed., Washington, D. C., American Psychiatric Association.
- Bachelard, G. (1946), *La Terre et les Rêveries du Repos*, París, Corti.
- _____ (1971), *The Poetics of Reverie*, trad. de D. Russell, Boston, Beacon Press (el trabajo original se publicó en 1960).
- _____ (2005), *Earth and Reveries of Repose: An Essay on Images of Interiority*, trad. de M. Jones, Dallas, Dallas Institute Humanities and Culture.
- Badenoch, B. (2008), *Being a Brain-wise Therapist: a Practical Guide to Interpersonal Neurobiology*, Nueva York, Norton.
- Beebe, B. (2004), “Faces in Relation: A Case Study”, *Psychoanalytic Dialogues*, 14 (1), pp. 1-51, doi: 10.1080/ 10481881409348771
- _____ (2007), Prefacio, en L. Carli y C. Rodini (eds.), *On Intersubjective Theories: The Implicit and the Explicit in Interpersonal Relations*, obtenido de http://nyspi.org/Communication_Sciences/PDF/Infant%20research%20and%20adult%20treatment/BB%202008%20Intersubjective%20theories%20Rodini%20preface.pdf
- Bekoff, M. (2007), *The Emotional Lives of Animals: A Leading Scientist Explores Animal Joy, Sorrow, and Empathy and Why They Matter*, Novato, New World Library.
- Bloom, H. (2000), *How to Read and Why*, Nueva York, Scribner.
- Bonanno, G. (2009), *The Other Side of Sadness: What the New Science of Bereavement Tells us About Life after Loss*, Nueva York, Basic Books.
- Borofka, D. (2009), *Memory, Muses, Memoir*, Nueva York, iUniverse.
- Bosnak, J. (2007), *Embodiment: Creative Imagination in Medicine*, Nueva York, Routledge.
- Bowlby, J. (1980), *Loss: Sadness and Depression*, Londres, Hogarth Press.
- Bradshaw, G. A. y A. N. Schore (2007), “How Elephants are Opening Doors: Developmental Neuroethology, Attachment and Social Context”, *Ethology*, 113 (5), pp. 426-436, doi: 10.1111/j.1439-0310.2007.01333.x
- Brown, T. (2003), *Making Truth: Metaphor in Science*, Chicago, University of Illinois Press.
- Bruner, J. (1990), *Acts of Meaning: Four Lectures on Mind and Culture*, Cambridge, Harvard University Press.
- Butler, A. B. y W. Hodos (2005), *Comparative Vertebrate Neuroanatomy: Evolution*

- and Adaptation*, 2a ed., Nueva York, John Wiley Sons.
- Byrne, R. (2006), *The Secret*, Londres, Simon and Schuster.
- Cabot, C. R. y J. C. Reid (2001), *Jung, My Mother and I: The Analytic Diaries of Catharine Rush Cabot*, Einsiedeln, Daimon.
- Caine, R. N. Y G. Caine (1990), *Making Connections: Teachin and the Human Brain*, Nashville, Incentive Publications.
- Cambray, J. (2002), "Synchronicity and Emergence", *American Imago*, 59 (4), pp. 409-434, doi: 10.1353/aim.2002.0023
- Cambray, J. y L. Carter (2004), *Analytical Psychology: Contemporary Perspectives on Jungian Analysis*, Nueva York, BrunnerRoutledge.
- Chua, A. (2011), *The Battle Hymn of the Tiger Mother*, Londres, Bloomsbury Press.
- Chugani, *et al.* (2001), "Local Brain Fuctional Activity Following Early Deprivation: A Study of Postinstitutionalized Romanian Orphans", *NeuroImage*, 14 (6), pp. 1290-1301, doi: 10.1006/nimg.2001.0917
- Comte-Sponville, A. (2002), *Traité du désespoir et de la bonté*, París, Éditiones Quadrige.
- Conforti, M. (2003), *Field, From and Fate: Patterns in Mind, Nature, and Psyche*, Los Angeles, Spring Journal Books.
- Cozolino, L. (2002), *The Neurosciense of Psychotherapy: Building and Rebuilding the Human Brain*, Nueva York, Norton.
- ____ (2006), *The neuroscience of Human Relationships: Attachment and the Developing Social Brain*, Nueva York, Norton.
- Crittenden, P. M. y A. Landini (2011), *The Adult Attachment Interview: Assessing Psychological and Interpersonal Strategies*, Nueva York, Norton.
- Cyrulnik, B. (2007), *Talking of Love on the Edge of a Precipice*, Londres, Allen Lane.
- ____ (2009), *Resilience: How Your Inner Strength Can Set You Free From the Past*, Londres, Penguin Books.
- Damasio, A. (1994), *Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain*, Nueva York, Putnam.
- ____ (2003), *Looking for Spinoza: Joy, Sorrow, and the Human Brain*, Nueva York, Harcourt.
- Deacon, T. (1997), *The Symbolic Species: the Co-evolution of Language and the Brain*, Nueva York, Norton.
- Downing, C. (1991), *Mirrors of the Self: Archetypal Images that Shape Your Life*, Nueva York, Tarcher.
- Ehrenreich, B. (2009), *Bright-sided: How the Relentless Promotion of Positive Thinking has Undermined America*, Nueva York, Metropolitan Books.
- Fonagy, P., H. Steele y M. Steele (1991), "Maternal Representations of Attachment During Pregnancy Predict the Organization of Infant-mother Attachment at One Year of Age", *Child Development*, 62 (5), p. 891, doi: 10.1111/1467-8624.ep9112161635
- Fonagy P., G. Gergely, E. L. Jurist y M. Target (2002), *Affect Regulation*,

- Mentalization, and the Development of the Self*, Londres, Karnac.
- Fonagy, P. y M. Target, “Attachment, Trauma, and Psychoanalysis: Where Psychoanalysis Meets Neuroscience.”, en L. Jurist, A. Slade y S. Bergner (eds.), *Minds to Mind: Infant Research, Neuroscience, and Psychoanalysis*, Nueva York, Other Press, pp. 15-49.
- Gazzaniga, M. (1998), *The Mind's Past*, Berkeley, University of California Press.
- Gerhardt, S. (2004), *Why Love Matters: How Affection Shapes a Baby's Brain*, Nueva York, Brunner-Routledge.
- Gilbert, D. T. (2006), *Stumbling on Happiness*, Nueva York, Knopf.
- Glenn, D. (2009), “A Teaching Experiment Shows Students How to Graps Big Concepts”, *Chronicle of Higher Education*, 56 (13), A1-A10.
- Goodwin, D. (1994), *No Ordinary time: Franklin and Eleanor Roosevelt: the Home Front in Word War II*, Nueva York, Simon and Schuster.
- Goleman, D. (1996), *Emotional Intelligence: Why it Can Matter More Than IQ*, Londres, Bloomsbury Press.
- Gould, S. (2007), *Punctuated Equilibrium*, Cambridge, Harvard University Press.
- Guggenbühl, A. (2009), “Love Our Most Cherished Anarchist, or Path to Failure?”, en N. Riaín, S. Wirth y J. Hill (eds.), *Intimacy: Venturing the Uncertainties of the Heart*, Nueva Orleans, Spring Journal Books, pp. 141-152.
- Harrison, R. (2008), *Gardens: An Essay on the Human Condition*, Chicago, University of Chicago Press.
- Hawthorne, N. (1850), *The Sacarlet Letter: A Romance*, Boston, Ticknor Reed and Fields.
- Hennighausen, K. y K. Lyons-Ruth (2010), “Disorganization of Attachment Strategies in Infancy and Childhood”, en R. Tremblay, R. Barr, R. Peters y M. Boivin (eds.), *Encyclopedia on Early Childhood Development*, Montreal-Quebec-Canada Centre of Excellence for Early Childhood Development. Disponible en: http://www.child-encyclopedia.com/pages/pdf/hennighausen-lyonsruthangxp_rev.pdf
- Hesse, E. y M. Main (2000), “Disorganized Infant, Child, and Adult Attachment: Collapse in Behavioral and Attentionak Strategies”, *Journal of the American Psychoanalitic Association*, 48 (4), 1097-1127, doi: 10.1177/00030651000480041101
- Hill, Victor (2005), *Corporate Narcisism in Accounting Firms Australia*, Australia, Penjus Books.
- Hillman, J. (1964), *Suicide and the Soul*, Nueva York, Harper y Row.
- _____ (1972), *Pan and the Nightmare*, Nueva York, Spring Publications.
- _____ (1975a), *Loose Ends: Primary Papers in Archetypal Psychology*, Dallas, Spring.
- _____ (1975b), *Re-visioning Psychology*, Nueva York, Harper y Row.
- _____ (ed.) (1979), *Puer Paper*, Irving, Spring.
- _____ (1989), “From Mirror to Window: Curing Psychoanalysis of its Narcissism”, *Spring Journal*, 49, pp. 62-75.

- _____ (2010), *Alchemical Psychology*, Putman, Spring.
- Hofer, M. A. (1995), "An Evolutionary Perspective on Anxiety", en S. P. Roose y R. A. Glick (eds.), *Anxiety as Symptom and Signal*, Hillsdale, Analytic Press, pp. 17-38.
- _____ y R. M. Sullivan (2008), "Toward a Neurobiology of Attachment", en C. A. Nelson y M. Luciana (eds.), *Handbook of Developmental Cognitive Neuroscience* 2a ed., Cambridge, MIT Press, pp. 787-805.
- Hogenson, G. B. (2001), "The Baldwin Effect: A Neglected Influence on C. G. Jung's Evolutionary Thinking", *Journal of Analytical Psychology*, 46 (4), pp. 591-611, doi: 10.1111/1465-5922.00269
- Holmes, J. (1996), *Attachment, Intimacy, Autonomy: Using Attachment Theory in Adult Psychotherapy*, Northvale, Janson Aronson.
- Horney, K. (1939), *New Ways in Psychoanalysis*, Nueva York, Norton.
- Horowitz, M. J. et al. (2003), "Diagnostic Criteria for Complicated Grief Disorder", *Focus*, 1 (3), pp. 290-298.
- Huntterer, J. y M. Liss, (2006), "Cognitive Development, Memory, Trauma, Treatment: An Integration of Psychoanalytic and Behavioral Concepts in Light of Current Neuroscience Research", *Journal of the American Academy of Psychoanalysis and Dynamic Psychiatry*, 34 (2), pp. 287-302, doi: 10.1521/jaap.2006.34.2.287
- Insel, T. R. y M. Numan (2011), *The Neurobiology of Maternal Behavior*, Nueva York, Springer (en prensa).
- Jacobs, W. J. (1983), *Eleanor Roosevelt: A Life of Happiness and Tears*, Nueva York, Coward-McCann.
- Jung, C. G. (1967), "Symbols of Transformation", en H. Read, M. Fordham, G. Adler y W. McGuire (eds.), trad. de F. C. Hull, *The Collected Works of C. G. Jung*, vol. 5, Princeton, Princeton University Press (el trabajo original se publicó en 1912).
- Kalsched, D. (1996), *The Inner Word of Trauma: Archetypal Defenses of the Personal Spirit*, Nueva York, Routledge.
- Kandel, E. (1998), "A New Intellectual Framework for Psychiatry?", *American Journal of Psychiatry*, 155(4), p. 457-469.
- Kearney, M. (2000), *A Place of Healing: Working with Suffering in Living and Dying*, Nueva York, Oxford University Press.
- Kohut, H. (1996), "Forms and Transformations of Narcissism", *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 14 (2) pp. 243-272, doi: 10.1177/000306516601400201
- _____ (1971), *The Analytic of the self: A Systematic Approach to the Psychoanalytic Treatment of Narcissistic Personality Disorders*, Nueva York, International Universities Press.
- Konigsberg, R. D. (2011), *The truth about about Grief*, Nueva York, Simon and Schuster.
- Konner, M. (1991), *Childhood*, Nueva York, Little Brown.
- Knox, J. (2003), *Archetype, Attachment, Analysis: Jungian Psychology and the Emergent Mind*, Nueva York, Brunner-Routledge.

- Lasch, C. (1979), *The Culture of Narcissism: American Life in an Age of Diminishing Expectations*, Nueva York, Warner.
- Lane, R. D. (2008), "Neural Substrates of Implicit and Explicit Emotional Processes: A Unifying Framework for Psychosomatic Medicine", *Psychosomatic Medicine*, 70 (2), pp. 214-231, doi: 10.1097/PSY.0b013e3181647e44
- LeDoux, J. (1996), *The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life*, Nueva York, Simon and Schuster.
- _____. (2002), *Synaptic Self: How Our Brains Become Who We Are*, Nueva York, Penguin.
- Lewis., T., F. Amini y R. Lannon (2000), *A General Theory of Love*, Nueva York, Random House.
- Long, E. (2009), *Metaphor, Personification and Anthromorphization in Contemporary Popular Media Representations of Science*, Tesis doctoral sin publicar, Carpinteria, Pacifica Graduate Institute.
- Lynch, J. (1977), *The Broken Heart: The Medical Consequences of Loneliness*, Nueva York, Basic Books.
- Lyons-Ruth, K. (1998), "Implicit Relational Knowing: Its Role in Development and Psychoanalytic Treatment", *Infant Mental Health Journal*, 19 (3), pp. 282-289, doi: 10.1002/(SICI) 1097-0355(199823)19:3<282::AIDIMHJ3>3.0.CO;2-O
- Lyons-Ruth, K. (1999), "The Two-person Unconscious: Intersubjective Dialogue, Enactive Relational Representation, and the Emergence of New Forms of Relational Organization", *Psychoanalytic Inquiry*, 19 (4), pp. 576-617, doi: 10.1080/07351699909534267
- Mahaffey, P. (2005), "Jung's Depth Psychology and Yoga Sadhana", en K. Jacobsen (ed.), *Theory and Practice of Yoga: Essays in Honour of Gerald James Larson*, Leiden, Brill, pp. 385-408.
- Mancia, M. (2006), "Implicit Memory and Early Unrepressed Unconscious: Their Role in the Therapeutic Process (How the Neurosciences Can Contribute to Psychoanalysis)", *International Journal of Psycho-Analysis*, 87 (1), pp. 83-103.
- Mar, R. A. (2004), "The Neuropsychology of Narrative: Story Comprehension, Story Production and Their Interrelation", *Neuropsychologia*, 42 (10), pp. 1414-1434, doi: 10.1016/j.neuropsychologia.2003.12.016
- Marlan, J. (1993), *The Emerging Self: A Developmental, Self, and Object Relations Approach to the Treatment of the Closet Narcissistic Disorder of the Self*, Nueva York, Brunner-Mazel.
- Melville, H. (1851), *Moby-Dick; or, The Whale*, Nueva York, Harper.
- Michaux, H. (1963), *Passages 1937-1963*, nueva edición revisada y ampliada, París, Gallimard.
- Miller, A. (1981), *The Drama of the Gifted Child*, Nueva York, Basic Books.
- Miller, D. (1995), "Nothing Almost Sees Miracles! Self and no-Self in Psychology and Religion", *Journal of the Psychology of Religion*, 4-5, pp. 1-26.
- _____. (2005), *Three Faces of God: Traces of the Trinity in Literature and Life*,

- nueva edición, Nueva Orleans, Spring Journal Books (el trabajo original se publicó en 1986).
- Millon, T. (2004), *Personality Disorders in Modern Life*, 2a ed., Hoboken, Wiley.
- Modell, A. H. (1997), “The synergy of Memory, Affects and Metaphor”, *Journal of Analytical Psychology*, 42 (1), pp. 105-117.
- Murdock, M. (2003), *Unreliable Truth: on Memoir and Memory*, Nueva York, Seal Press.
- Offer, M. (1995), “An Evolutionary Perspective on Anxiety”, en S. Roose (ed.), *Anxiety as Symptom and Signal*, Hillsdale, Analytic Press, pp. 25-27.
- Panksepp, J. (1998), *Affective Neuroscience: the Foundations of Human and Animal Emotions*, Nueva York, Oxford University Press.
- ____ (2003), “At the Interface of the Affective, Behavioral, and Cognitive Neurosciences: Decoding the Emotional Feelings of the Brain”, *Brain and Cognition*, 52 (1), pp. 4-14, doi: 10.1016/S0278-2626(03)00003-4
- ____ (ed.) (2004), *A Textbook of Biological Psychiatry*, Nueva York, John Wiley and Sons.
- ____ (2008), “The Power of the Word May Reside in the Power of Affect”, *Integrative Psychological and Behavioral Science*, 42 (1), pp. 47-55, doi: 10.1007/s12124-007-9036-5
- Pearson, C. (1986), *The Hero Within: Six Archetypes We Live By*, San Francisco, Harper and Row.
- Phillips, A. (1994), *On Flirtation*, Cambridge, Harvard University Press.
- ____ (2005), *Going Sane: Maps of Happiness*, Nueva York, HarperCollins.
- Prins, A., D. G. Kaloupeky T. M. Keane (1995), “Psychophysiological Evidence for Autonomic Arousal and Startle in Traumatized Adult Populations”, en M. J. Friedman, D. S. Charney y A. Y Deutch (eds.), *Neurobiological and Clinical Consequences of Stress: From Normal Adaptation to Post-Traumatic Stress Disorder*, Philadelphia, Lippincott Williams and Wilkins.
- Proust, M. (1996), *La fin de la jalousie: Et autres nouvelles*, París, Gallimard (el texto original se publicó en 1923).
- ____ (1954), *A la recherche du temps perdu*, París, Gallimard.
- Ratey, J. J. (2002), *A User's Guide to the Brain: Perception, Attention and the Four Theaters of the Brain*, Nueva York, Vintage Books.
- Roose S. (1995), *Anxiety as Symptom and Signal*, Hillsdale, Analytic Press.
- Rossi, E. L. (2007), *The Breakout Heuristic: The Neuroscience of Mirror Neurons, Consciousness and Human Creativity*, Phoenix, The Milton Erickson Foundation Press.
- Rowland, S. (2002), *Jung: A Feminist Revision*, Malden, Blackwell.
- ____ (2005), *Jung as a Writer*, Nueva York, Routledge.
- Russell, F. (1993). *Eleanor Roosevelt: A Life of Discovery*, Nueva York, Clarion Books.
- Sander, L. (1977), “The Regulation of Exchange in the Infant Caretaker System and Some Aspects of the Context-Content Relationships”, en M. Lewis y L. Rosenblum

- (eds.), *Interaction, Conversation, and the Development of Language*, Nueva York, Wiley, pp. 133-156.
- Sander, L. W. (2002), "Thinking Differently: Principles of Process in Living Systems and the Specificity of Being Known", *Psychoanalytic Dialogues*, 12 (1), pp. 11-42, doi: 10.1080/10481881209348652
- Schoen, D. (2009), *The War of the Gods in Addiction: C. G. Jung, Alcoholics Anonymous, and Archetypal Evil*, Nueva Orleans, Spring Journal Books.
- Schwartz-Salant, N. (2007), *The Black Nightgown: The Fusional Complex and the Unlived Life*, Wilmette, Chiron.
- Schore, A. N. (2002), "Dysregulation of the Right Brain: A Fundamental Mechanism of Traumatic Attachment and the Psychopathogenesis of Posttraumatic Stress Disorder", *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 36 (1), pp. 9-30, doi: 10.1046/j.1440-1614.2002.00996.x
- Schore, A. (2003), *Affect Regulation and the Repair of the Self*, Nueva York, Norton.
- _____, (2003b), *Affect Dysregulation and Disorders of the Self*, Nueva York, Norton.
- _____, (2008), "Paradigm Shift: The Right Brain and the Relational Unconscious", *Psychologist-Psychoanalyst*, 28 (3), pp. 20-25.
- Schore, J. R. y A. N. Shore (2008), "Modern Attachment Theory: The Central Role of Affect Regulation in Development and Treatment", *Clinical Social Work Journal*, 36 (1), pp. 9-20, doi: 10.1007/s10615-007-0111-7
- Sharp, D. (1991), *Jung Lexicon: A Primer of Terms and Concepts*, Toronto, Inner City Books.
- Siegel, D. (1999), *The Developing Mind: Toward a Neurobiology of Interpersonal Experience*, Nueva York, Guilford Press.
- _____, Marion Solomon, (2003), *Healing Traum: Attachment, Mind, Body and Brain*, Nueva York, Norton.
- _____, (2007), *The Mindful Brain: Reflection and Attunement in the Cultivation of Well-Being*, Nueva York, Norton.
- _____, (2009), *The Healing Power of Emotion: Affective Neuroscience, Development and Clinical Practice*, Nueva York, Norton.
- _____, (2010), *The Mindful Therapist: A Clinician's Guide to Mindsight and Neural Integration*, Nueva York, Norton.
- Solms, M. (2002), *The Brain and the Inner World: An Introduction to the Neuroscience of Subjective Experience*, Nueva York, Other Press.
- Solomon, N. D. Siegel, (2003), *Healing Trauma: Attachment, Mind, Body, and Brain*, Nueva York, Norton.
- Somerville, M. (1996), *Eleanor Roosevelt As I Knew Her*, McLean, EPM Publications.
- Spiegel, J., S. K. Severino y N. K. Morrison (2000), "The Role of Attachment Functions in Psychotherapy", *Journal Psychotherapy Practice and Research*, 9 (1), pp. 25-32.
- Stark, M. (1999), *Modes of Therapeutic Action*, Jason Aroson, Northvale.
- Stein, M. (1998), *Jung's Map of the Soul: An Introduction*, Chicago, Open Court.

- _____. (2006), “Individuation”, en R. K. Papadopoulos (ed.), *The Handbook of Jungian Psychology: Theory, Practice and Applications*, Nueva York, Routledge.
- Stern, D, et al. (1998), “Non-interpretive Mechanisms in Psychoanalytic Therapy: The ‘Something More’ than Interpretation”, *The International Journal of Psychoanalysis*, 79 (5), pp. 903-921.
- Stern, D. (2004), *The Present Moment in Psychotherapy and Every Life*, Nueva York, Norton.
- Stewart, C. (2008), *Dire Emotions and Lethal Behaviors: Eclipse Life*, Nueva York, Routledge.
- Tacy, D. (2004), *The Spirituality Revolution: The Emergence of Contemporary Spirituality*, Nueva York, Routledge.
- Taylor, J. (2006), *My Stroke of Insight: A Brain Scientist’s Personal Journey*, Nueva York, Viking.
- Taylor, S. E., et al. (2000), “Biobehavioral Responses to Stress in Females: Tend-and-Befriend, not Fight-or-Flight”, *Psychological Review*, 107 (3), pp. 411-429, doi: 10.1037/0033-295X.107.3.411
- Tronick, E. (2007), *The Neurobehavioral ans Social-emotional Development of Infants and Children*, Nueva York, Norton.
- Tulving, E. (2000), *The Oxford Handbook of Memory*, Nueva York, Oxford University Press.
- Turbayne, C. (1971), *The Myth of Metaphor*, edición revisada, Columbia, University of South Carolina Press.
- Twenge, J. y W. K. Campbell (2009), *The Narcissism Epidemic: Living in the Age of Entitlement*, Nueva York, Free Press.
- Verplaetse, J., Braeckman, J., J. de Schrijver y S. Vanneste (eds.) (2009), *The Moral Brain: Essays on the Evolutionary and Neuroscientific Aspects of Morality*, Nueva York, Springer.
- Youngs, J. W. (2000), *Eleanor Roosevelt: A Personal and Public Life*, Oscar Handlin (ed.), Boston en 1985, reimpreso en Nueva York, Longman.
- Watt, D. F. (2004), “Psychotherapy in an Age of Neuroscience”, en J. Corrigall y H. Wilkinson (eds.), *Revolutionary Connections: Psychotherapy and Neuroscience*, Nueva York, Karnac, pp. 79-115.
- _____. (2005), “Social Bonds and the Nature of Empathy”, *Journal of Consciousness Studies*, 12 (8-10), pp. 185-209.
- Wilkinson, M. (2003), “Undoing Trauma: Contemporary Neuroscience. A Jungian Clinical Perspective”, *Journal of Analytical Psychology*, 48 (2), pp. 235-253.
- _____. (2004), “The Mind-brain Relationship: The Emergent Self”, *Journal of Analytical Psychology*, 49 (1), pp. 83-101, doi: 10.1111/j.0021-8774.2004.0442.x
- _____. (2006), *Coming into Mind: The Main-brain Relationship: A Jungian Clinical Perspective*, Londres, Routledge.
- _____. (2007a), “Jung and Neuroscience: The Making of Mind”, en A. Casement (ed.)

- Who Owns Jung?*, Londres, Karnac Books, pp. 339-362.
- _____ (2007), “Coming into Mind: Contemporary Neuroscience, Attachment, and the Psychological Therapies: A Clinical Perspective”, *Attachment: New Directions in Psychotherapy and Relational Psychoanalysis*, 1 (3), pp. 323-330.
- _____ (2010), *Changing Minds in Therapy: Emotion, Attachment, Trauma, and Neurobiology*, Nueva York, Norton.
- Wilson, E. O. (1998), *Consilience: The Unity of Knowledge*, Nueva York, Knopf.
- Young, K. y J. L. Saber (2001), “The Neurology of Narrative”, *SubStance*, 30 (1), pp. 72-84, doi: 10.1353/sub.2001. 0020
- Zweig C. y S. Wolf (1997), *Romancing the Shadow*, Nueva York, Ballantine.
- Zoja, L. (2010), “Carl Gustav Jung as a Historical-cultural Phenomenon”, *International Journal of Jungian Studies*, 2 (2), septiembre, pp.141-150.

Título original: *Heartbreak. New Approaches To Healing. Recovering From Lost Love and Mourning*

D.R. © Ginette Paris, 2012

D.R. © De la traducción: Gustavo Beck Urriolagoitia

D. R. © De esta edición:

Santillana Ediciones Generales, S. A. de C. V.

Av. Río Mixcoac 274, Col. Acacias.

México, D.F., 03240

www.editorialtaurus.com.mx

ISBN: 978-607-11-2111-0

Conversión eBook: ICG Information Consulting Group de México, S. A. de C. V.

Todos los derechos reservados.

~~PRISA EDICIONES~~
Esta publicación no puede ser reproducida, ni en todo ni en parte, ni registrada en o transmitida por un sistema de recuperación de información, en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia, o cualquier otro, sin el permiso previo por escrito de la editorial.

Aguilar es un sello editorial del Grupo Santillana

www.librosaguilar.com/mx

Argentina

www.librosaguilar.com/ar

Av. Leandro N. Alem, 720
C 1001 AAP Buenos Aires
Tel. (54 11) 41 19 50 00
Fax (54 11) 41 19 50 21

Bolivia

www.librosaguilar.com/bo

Calacoto, calle 13, nº 8078
La Paz
Tel. (591 2) 279 22 78
Fax (591 2) 277 10 56

Chile

www.librosaguilar.com/cl

Dr. Aníbal Ariztía, 1444
Providencia
Santiago de Chile
Tel. (56 2) 384 30 00
Fax (56 2) 384 30 60

Colombia

www.librosaguilar.com/co

Calle 80, nº 9 - 69
Bogotá
Tel. y fax (57 1) 639 60 00

Costa Rica

www.librosaguilar.com/cas

La Uruca
Del Edificio de Aviación Civil 200 metros Oeste
San José de Costa Rica
Tel. (506) 22 20 42 42 y 25 20 05 05
Fax (506) 22 20 13 20

Ecuador

www.librosaguilar.com/ec

Avda. Eloy Alfaro, N 33-347 y Avda. 6 de Diciembre
Quito
Tel. (593 2) 244 66 56
Fax (593 2) 244 87 91

El Salvador

www.librosaguilar.com/can

Siemens, 51
Zona Industrial Santa Elena
Antiguo Cuscatlán - La Libertad
Tel. (503) 2 505 89 y 2 289 89 20
Fax (503) 2 278 60 66

España

www.librosaguilar.com/es

Torrelaguna, 60
28043 Madrid
Tel. (34 91) 744 90 60
Fax (34 91) 744 92 24

Estados Unidos

www.librosaguilar.com/us

2023 N.W. 84th Avenue
Miami, FL 33122
Tel. (1 305) 591 95 22 y 591 22 32
Fax (1 305) 591 91 45

Guatemala

www.librosaguilar.com/can

7^a Avda. 11-11
Zona n° 9
Guatemala CA
Tel. (502) 24 29 43 00
Fax (502) 24 29 43 03

Honduras

www.librosaguilar.com/can

Colonia Tepeyac Contigua a Banco Cuscatlán
Frente Iglesia Adventista del Séptimo Día, Casa 1626
Boulevard Juan Pablo Segundo
Tegucigalpa, M. D. C.

Tel. (504) 239 98 84

México

www.librosaguilar.com/mx

Av. Río Mixcoac 274

Colonia Acacias

03240 México D.F.

Tel. (52 5) 554 20 75 30

Fax (52 5) 556 01 10 67

Panamá

www.librosaguilar.com/cas

Vía Transísmica, Urb. Industrial Orillac,

Calle segunda, local 9

Ciudad de Panamá

Tel. (507) 261 29 95

Paraguay

www.librosaguilar.com/py

Avda. Venezuela, 276,

entre Mariscal López y España

Asunción

Tel./fax (595 21) 213 294 y 214 983

Perú

www.librosaguilar.com/pe

Avda. Primavera 2160

Santiago de Surco

Lima 33

Tel. (51 1) 313 40 00

Fax (51 1) 313 40 01

Puerto Rico

www.librosaguilar.com/mx

Avda. Roosevelt, 1506

Guaynabo 00968

Tel. (1 787) 781 98 00

Fax (1 787) 783 12 62

República Dominicana

www.librosaguilar.com/do

Juan Sánchez Ramírez, 9

Gazcue

Santo Domingo R.D.
Tel. (1809) 682 13 82
Fax (1809) 689 10 22

Uruguay
www.librosaguilar.com/uy
Juan Manuel Blanes 1132
11200 Montevideo
Tel. (598 2) 410 73 42
Fax (598 2) 410 86 83

Venezuela
www.librosaguilar.com/ve
Avda. Rómulo Gallegos
Edificio Zulia, 1º
Boleita Norte
Caracas
Tel. (58 212) 235 30 33
Fax (58 212) 239 10 51

Índice

Portadilla

Comentarios sobre la vida interior, de Ginette Paris

Agradecimientos

Introducción

1. El cerebro y el corazón: enseñanzas mutuas

Duelo, aflicción, y corazones rotos: la recuperación es la misma

El lado oscuro del amor

2. Los tres personajes en el drama neurológico

El primitivo cocodrilo (cerebro reptiliano): “no sé qué me pasó en el momento en el que le disparé”

El frágil y quejumbroso cachorro (cerebro mamífero)

El humano sabio y consciente (neocórtex)

3. La recuperación

Entrenamiento cerebral

Comenzar el proceso de neurogénesis

Las limitaciones del *counseling*

Encontrar los símbolos emergentes

Ubicarse y orientarse: el alfíler en el mapa

4. El destino

Romper la simbiosis

Jamás perder de vista al cocodrilo

Adoptar al patético e indefenso cachorro

Examinar nuestros rasgos codependientes

Incrementar el apego y disminuir la dependencia

Volvernos más sabios sobre el amor

5. Desyerbar: retirando las proyecciones

Mantener el corazón abierto

Probar la amargura

Descubrir memorias preverbales

Desactivar la programación generadora de miedos
Detener los intentos por reparar el pasado

6. El enojo

El enojo como cura para la codependencia
El enojo y la retirada
Miedo a la distancia y miedo a la fusión
El uso apropiado del enojo: activación de nuestro poder de decisión
Tomar distancia

7. ¡ah! los celos

8. Alegría y significado: dos factores de sustentabilidad

Ecopsicología
El ser humano equilibrado

9. Amor verdadero y amor falso: la oportunidad de volver

10. Narcisismo y duelo

Si nuestra pareja es narcisista...
El narcisista como un individuo que se *odia a sí mismo*
El narcisista como un individuo que se *adora a sí mismo*
La pareja trofeo: narcisismo con otro nombre

11. Reconstruir la identidad

Salud mental y adicción a las relaciones de pareja
Solo e invisible
Si ya no soy yo, ¿entonces quién soy?
La guía de la naturaleza

12. El amor en los tiempos de los adultos inmaduros

Las relaciones insostenibles sólo pueden romperse
Una maravillosa desgracia

13. Liberar el corazón

Atravesar el corazón roto con éxito

Conclusión
Apéndice actualizando la teoría triúna del cerebro

Notas

Bibliografía

Créditos

Grupo Santillana

Índice

Portadilla	2
Comentarios sobre la vida interior, de Ginette Paris	4
Agradecimientos	6
Introducción	9
1. El cerebro y el corazón: enseñanzas mutuas	15
Duelo, aflicción, y corazones rotos: la recuperación es la misma	21
El lado oscuro del amor	30
2. Los tres personajes en el drama neurológico	36
El primitivo cocodrilo (cerebro reptiliano): “no sé qué me pasó en el momento en el que le dispare”	39
El frágil y quejumbroso cachorro (cerebro mamífero)	41
El humano sabio y consciente (neocórtex)	46
3. La recuperación	50
Entrenamiento cerebral	52
Comenzar el proceso de neurogénesis	53
Las limitaciones del counseling	54
Encontrar los símbolos emergentes	56
Ubicarse y orientarse: el alfiler en el mapa	63
4. El destino	68
Romper la simbiosis	70
Jamás perder de vista al cocodrilo	72
Adoptar al patético e indefenso cachorro	74
Examinar nuestros rasgos codependientes	75
Incrementar el apego y disminuir la dependencia	76
Volverse más sabios sobre el amor	78
5. Desyerbar: retirando las proyecciones	80
Mantener el corazón abierto	84
Probar la amargura	85
Descubrir memorias preverbales	87
Desactivar la programación generadora de miedos	89
Detener los intentos por reparar el pasado	91

6. El enojo	94
El enojo como cura para la codependencia	97
El enojo y la retirada	98
Miedo a la distancia y miedo a la fusión	99
El uso apropiado del enojo: activación de nuestro poder de decisión	100
Tomar distancia	100
7. ¡Ah! los celos	104
8. Alegría y significado: dos factores de sustentabilidad	111
Ecopsicología	118
El ser humano equilibrado	120
9. Amor verdadero y amor falso: la oportunidad de volver	122
10. Narcisismo y duelo	128
Si nuestra pareja es narcisista...	131
El narcisista como un individuo que se odia a sí mismo	132
El narcisista como un individuo que se adora a sí mismo	133
La pareja trofeo: narcisismo con otro nombre	138
11. Reconstruir la identidad	144
Salud mental y adicción a las relaciones de pareja	146
Solo e invisible	147
Si ya no soy yo, ¿entonces quién soy?	148
La guía de la naturaleza	152
12. El amor en los tiempos de los adultos inmaduros	155
Las relaciones insostenibles sólo pueden romperse	158
Una maravillosa desgracia	162
13. Liberar el corazón	165
Atravesar el corazón roto con éxito	169
Conclusión	172
Apéndice actualizando la teoría triúnica del cerebro	181
Notas	185
Bibliografía	196
Créditos	205
Grupo Santillana	206

