

PABLO POBLACIÓN

# yo te manejo, tú me manejas

El poder en las relaciones cotidianas



*Serendipity*

DESCLÉE DE BROUWER

**Pablo Población Knappe**

**173**

**YO TE MANEJO, TÚ ME MANEJAS**

El poder en las relaciones cotidianas

Crecimiento personal

COLECCIÓN

*Serendipit*

**Desclée De Brouwer** 

© Pablo Población Knappe, 2013

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2013

Henao, 6 - 48009 Bilbao

[www.edesclee.com](http://www.edesclee.com)

[info@edesclee.com](mailto:info@edesclee.com)



[EditorialDesclee](https://www.facebook.com/EditorialDesclee)



[@EdDesclee](https://twitter.com/EdDesclee)

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

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –[www.cedro.org](http://www.cedro.org)–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-330-3645-2

Adquiera todos nuestros ebooks en

[www.ebooks.edesclee.com](http://www.ebooks.edesclee.com)

*Este libro está dedicado a ti, lector;  
que vas a dar cara a las incómod  
verdades de mis páginas.*

## AGRADECIMIENTOS

Tengo que mostrar mi agradecimiento a todos aquellos que desde el amor, el humor y a veces, por qué no, con una cierta hostilidad, se han burlado de cualquier acto mío de poder, me han señalado mis vanidades, bajado de la prepotencia y tantas otras «ayudas» a abandonar mis posiciones de poder. Solo a través de aceptar todo ello, con dolor y a veces de muy mal humor, he podido acceder a abrirme a estos procesos y poderlos ver también en los demás, comprendiendo el dolor que comporta atenderlos con el mayor amor y humor que he podido. Gracias a todos ellos.

La escritura de este libro me habría resultado muy difícil, quizá imposible, sin la ayuda de M<sup>a</sup> Eugenia Fernández, psicóloga y entrañable amiga. Ella ha soportado el dictado de estas páginas, me ha señalado fallos y me ha aportado ideas y también alguna de esas palabras que se pierden de la memoria.

Elisa López Barberá y Mónica González se ofrecieron generosamente a hacer una lectura crítica de este libro. Sus indicaciones, consejos y correcciones han enriquecido el texto y lo han mejorado considerablemente.

## CAPÍTULO «0»

Hace seis años, en 2005, publiqué un libro titulado *Las relaciones de poder*.<sup>1</sup> Se trataba más bien de un texto técnico que iba dirigido a los profesionales que trabajan con la mente: psiquiatras, psicólogos y otros análogos. En función de esto, desarrollaba sobre todo mis teorías sobre el poder en los distintos entornos de relación humana, en lo que ocurre dentro de cada sujeto, en los grupos, las sectas y, en general, en todos los ámbitos en los que se desarrolla nuestra convivencia. No lo extendí a otros espacios más amplios, como la política, las sectas religiosas y otros ámbitos parecidos, no sé si porque no supe o porque no me atreví, pero me justifiqué ante mí mismo diciéndome que eso pertenecía a un ámbito más sociológico que psicológico y que se escapaba a mi campo de acción.

Entretenido en la teoría, dejé quizá de ocuparme con más detalle de asomarme a la descripción de lo anecdótico, a una visión inmediata de lo que se nos presenta ante nuestros ojos en el día a día.

Por ello, unos años después, me he sentido deudor del lector profano y he dado cara a la escritura de este nuevo libro, que versa sobre el mismo tema –las relaciones de poder– en el cual, aunque hago una aproximación a los aspectos teóricos, estos son muy breves, ligeros y digeribles para el no profesional. Sin embargo, busco ahora extenderme en el dibujo y descripción de lo que nos ocurre en nuestras vidas, una pintura que intento que sea viva y pienso que en algunos momentos puede ser cruel, porque nos retrata en unos modos, quizá no de ser, pero sí de hacer, que no son los más agradables de encarar.

En fin, que en las páginas siguientes, si os decidís a leerlas, os vais a encontrar con una «hermosa» variedad de modos de ejercer el poder, la manipulación desde el dominio o desde la sumisión, desde la envidia a los celos, de la falsedad a la hipocresía, siempre, en todos los casos, con nuestra mejor intención.

Y para no ser menos, yo comienzo con una pequeña manipulación. He llamado a estos párrafos capítulo «0», porque sabía que si lo llamaba prólogo o introducción no lo ibais a leer.

Si intento responder a la pregunta: «¿Qué persigo en este libro?», pienso que lo puedo resumir con algunas respuestas básicas:

Fabricar un espejo mágico en el que, con menor deformación que en los espejos del circo<sup>2</sup>, podamos ver, aquel que lo desee, los vicios de relación desde el manejo del poder. No trato con ello de herir la sensibilidad, no muestro imágenes truculentas, solo presento

lo que realmente utilizamos y lo que podemos reconocer cuando empezamos a ser sinceros con nosotros mismos.

En esta galería de espejos encontramos aquel que nos muestra en familia, como hijos, como padres, y hasta como cuñados –aunque aquí el verdadero retratista es el maestro Forges, en sus dibujos–, con todas las tensiones, las luchas, los pulsos, los celos que aparecen y desaparecen como ondas más o menos frecuentes como lo que puede ser el mar tranquilo del amor.

Separo de la familia, de un modo artificial, la vida de la pareja, que no deja de ser el campo de experimentación de lo que uno llama «dar y recibir amor» y de lo que se convierte, con frecuencia, en un «dar y recibir poder». ¿Qué pasa con las parejas que tienen la vida tan difícil? Se piensa en intervenir para ayudarse mutuamente y se convierte en campo de lucha, de ver quién puede más, de quién se coloca por encima del otro como más poderoso o más desgraciado, más altruista o más necesitado. Dominantes y víctimas tienen aquí su torneo medieval. Casi sorprende que haya parejas que persistan a lo largo de decenios. Parece que para elaborar esto hay dos vías, la obligación por unas ideas y valores impuestos –en mi opinión fuente de amargura– o por un amor sincero con un toque de humor y humildad.

Pretendo que a las parejas que vean las muchas maneras que describo en el capítulo 2, «Estropeando la pareja», les sirva esa lectura, no para culpabilizarse, sino para reflexionar y cambiar algo, aunque sea un poquito, esas malas vías, e ir adoptando otro modo de fluir juntos en el que, de verdad, puede ser un camino de bienestar.

También existen los que se queman hasta arder en un infierno cotidiano, tanto en el trabajo, como cuando tienen espacio para el ocio. Algo sobre esto comento en otro capítulo, también para una reflexión que creo necesaria, porque pienso que tenemos derecho, tanto en el ocio como en el nec-ocio, de jugar la vida jubilosamente, aunque se esté jubilado.

Como ayuda para esta reflexión sobre vosotros mismos, este miraros en el reflejo de estos espejos, aporto un poquito de teoría, pero sobre todo, el cómo reconocer vuestro fallo que inevitablemente es el de todos. Y no tiro la primera piedra.

Por fin, como todos queremos las medicinas envasadas y en hermosos envoltorios, os doy algunas recetas que creo que ya conocéis, pero os las entrego envueltas en papel de regalo.

<sup>1</sup> . Población Knappe, P. *Las relaciones de poder*. Ed. Fundamentos, 2005.

2. *Los espejos del callejón del Gato*, Valle-Inclán.

1

9

## «YO TE MANEJO, TÚ ME MANEJAS»

Nosotros os manejamos, vosotros nos manejáis. A través de mi experiencia profesional y de vida, he llegado a pensar que más del 75% de las relaciones buscan el manejo del otro. Manejar para obtener algún provecho propio. Quizá con ese 75% me quedo corto; probablemente sea mayor. Es una estimación a ojo de buen cubero no apoyada en ningún estudio estadístico, sino en la experiencia diaria, por lo que podéis discutirla todo lo que queráis. Seguramente muchos de los que leáis estas líneas ya estáis protestando íntimamente de esta aseveración, porque pensáis, por ejemplo: «Yo no manejo a mis hijos cuando les digo lo que es bueno para ellos» o, «Yo no quiero manipular a mi mujer cuando le sugiero (¿es sugerencia o imposición?) que haga su trabajo de una manera más eficaz; yo lo hago pensando en su bien». En vuestro interior, con toda honestidad, estáis seguros de que sabéis más que ellos, pero, ¿os habéis puesto en su lugar?, ¿habéis pensado que pueden tener su propia opinión, ni mejor ni peor que la vuestra, pero desde luego, digna de tenerse en cuenta?

Poco a poco intentaré desvelar los tejemanejes de estas manipulaciones que nos traemos los unos con los otros y el hecho de que siempre buscamos un beneficio propio en ese manejo. No un beneficio material, aunque en ocasiones también exista este, sino un beneficio de nuestro ego, de nuestro deseo de sentirnos mejores, más altruistas, generosos, capaces, inteligentes, más, más, más...

En algunos casos, pocos, nos relacionamos ajenos a este deseo consciente o inconsciente de mangoneo del otro. Son los escasos momentos y situaciones, que también existen, en que somos realmente generosos, capaces de pensar en el bien ajeno sin buscar ningún beneficio de nuestro orgullo. Desde mi forma de pensar, se trata de momentos de verdadera relación de amor. ¿Verdad que encontráis algún momento de este tipo en vuestra vida? De todos modos, reflexionad sobre ello, porque es muy fácil engañarnos a nosotros mismos.

Ahora, vamos a convertirnos en unos espías invisibles de la vida ajena y vamos a asomarnos a la vida de la familia Fernández.

Estamos en la última hora de la tarde. Vamos hacia la casa de la familia Fernández. Manuel, el padre de la familia, de edad media, es dependiente de unos grandes almacenes. Está muy cansado, incluso ha prescindido de la cerveza que toma a veces con los compañeros al terminar el trabajo. Es un día frío y está deseando llegar a casa.

Ya está en el portal de su casa. Piensa: «qué ganas tengo de ver a Luisa, de ponerme

cómodo, tomar juntos una cerveza, la cena...». Termina de abrir la puerta, entra y llama en voz alta a Luisa. Esta no contesta. A Manuel se le ocurre: «estará en la cocina». Efectivamente, Luisa está finalizando la preparación de la cena.

M: Te he estado llamando, ¿no me oías?

Luisa se vuelve hacia Manuel. Tenía ganas de que llegara, darle un abrazo y un beso, pero, al ver el gesto adusto de Manuel, se encoje y contesta:

L: No te oía porque estoy preparando la cena. Ya vienes otra vez exigiendo.

M: No estoy exigiendo, lo único que quiero es cenar tranquilo. Estoy agotado por el trabajo.

L: ¿Qué crees, que yo he estado divirtiéndome? Todo el día encerrada en casa, lidiando con tus hijos (por supuesto son también los hijos de ella).

M: Bastantes problemas tengo en el trabajo para que ahora me descargues lo de los chicos.

L: Mira, coge tu tortilla de patatas, vete a cenar viendo la tele y déjame tranquila. También me gustaría a mí estar trabajando fuera de casa. Yo no tengo la culpa de que me forzaran a dejar el trabajo como profesora de francés.

M: Pues no echaron a todo el mundo, seguro que te echaron a ti porque serías de las que menos trabajaba.

La discusión va llegando a un punto peligroso de hostilidad. Ambos lo captan y procuran callar y cambiar de conversación.

Ninguno de los dos ha sido capaz de expresar su deseo de ver al otro y tener un rato de tranquilidad y bienestar. Cena cada uno por su cuenta y, después de ver un rato un programa de TV, van a acostarse. Cada cual en un extremo de la cama.

Luisa, toma un libro y se pone a leer. Manuel, apaga la luz de su mesilla y se enrosca dando la espalda.

Luisa no puede leer, aunque simula hacerlo. Siente el corazón encogido. Una tensión y una rabia inmediata le cubre la tristeza profunda que siente por lo que está ocurriendo.

Manuel, no puede dormir. Se siente una víctima de la situación. Interiormente culpa de todo a Luisa.

Al final, no han tocado el tema de los chicos, aunque era algo que, preocupados como están por ellos, ambos deseaban hacer. La mayor, Elvira, de 17 años, ha salido de copas con sus amigos y aún no ha vuelto. Quizá no vuelva, como en otras ocasiones, hasta las 6 de la mañana. Luisa intenta controlarla pero no encuentra el apoyo de Manuel, que siempre se ha mostrado demasiado blando con «la niña». El pequeño, Manuel, de 15

años, se encierra en su habitación con el ordenador, la música y todos esos «cacharros» de los chicos de ahora. No estudia, y cuando el padre intenta decirle algo sobre este tema, le levanta la voz y le contesta: «Ya la estás tomando conmigo». Manuel entra en el juego y discuten sobre si la está tomando o no con él, en lugar de clarificar el tema de los estudios.

La familia Fernández, una más entre muchas parecidas. ¿Qué les lleva a provocar ellos mismos su propio malestar? Porque en realidad son buena gente, son sanamente inteligentes; no son malos.

Si los miramos con más detalle podemos ver que tienen un poco demasiado orgullo, que exigen demasiado, que quieren mandar demasiado, que son demasiado sensibles y suspicaces, que a veces quieren ser demasiado perfectos y que lo sean los demás y, sobre todo, están convencidos de que son muy buenos y de que quieren mucho a los miembros de su familia. Habrá que creerles.

En realidad, no les podemos culpar de esta forma de actuar. Luisa, se ha visto obligada desde niña, como hermana mayor, a ocuparse de sus hermanos pequeños, sustituyendo a su madre en muchas de sus tareas. Estudió una licenciatura y se puso a trabajar joven para independizarse económicamente. Nunca se le ocurrió protestar por la sensación que tenía de desolación, de falta de cariño por parte de su madre, y de atención por parte de un padre que se pasaba el día fuera de casa, trabajando.

Manuel fue el menor de tres hermanos, sobreprotegido por la madre y con un padre de carácter fuerte que se mostraba duro en la relación con su hijo, lo que le impedía reafirmarse como varón.

Luisa y Manuel se conocieron en una fiesta y sus piezas encajaron, pero no solo en los engranajes buenos, sino, sobre todo, en aquellos que eran deficientes. Manuel encontró en Luisa una especie de nueva madre y Luisa encontró en Manuel un padre al que retener. Pero cada uno de ellos esperaba y exigía interiormente, y a veces de un modo explícito, que el otro fuera como cada uno quería que fuese, como la persona con la que deseaban estar, costándoles aceptar la realidad total del otro. Así, Luisa, buscó un padre que no había tenido, pero también quería un hombre fuerte, cariñoso, «valiente»; su sueño de Superman. Manuel, esperaba de Luisa unos cuidados de madre, pero echaba en falta lo que el soñaba en cuanto a mujer de gran feminidad, entregada sexualmente, la dulce princesa de sus sueños.

Cada uno espera del otro que cumpla sus sueños insatisfechos, y como no lo obtiene, termina exigiéndolo, manipula al otro para lograrlo y lo degrada si no lo tiene.

Aquí comenzamos a entrever la vía por la que, a consecuencia de unas dificultades afectivas en la infancia, se construyen unos modos de ser que tienen que ver con algo que se llama «PODER». Antes de seguir adelante conviene aclarar algo sobre esto que llamamos poder, aunque lo trataremos en extenso en un capítulo posterior.

La persona que ejerce el poder, y me refiero a las relaciones en la vida cotidiana, como vemos en esta familia, intenta manipular al otro, está convencido de que tiene toda la razón y por ello exige que se le haga caso, no entiende las razones del otro, se siente herido si el otro no le comprende, él, tampoco comprende al otro. Por todo ello, y por más motivos que iremos viendo, termina siempre diciéndole a su pareja: «ES QUE TÚ...».

En este momento me detengo para preguntar a la compañera, psicóloga, a la que dicto estas líneas, si cree que estas situaciones servirán para que los lectores se vean retratados. Me conforta oír su confirmación; aunque, «¿me está manejando?».

Sin duda hay muchas vías de manipulación, de muy diferente intensidad dramática, hasta llegar a situaciones realmente trágicas.

Algunas veces pensamos que unos son los que manejan y otros son los manejados y que, estos últimos, son víctimas inocentes de «la maldad» de los primeros. Si os encontráis confortados creyendo que pertenecéis a esta categoría de inocentes, os quiero decir que los dominados, los sumisos, también están manejando a los dominantes, desde su postura de dependencia y sumisión. Cuando José se irrita con María porque ésta no ha preparado la comida a la hora que él deseaba para poder ver el partido tranquilo, está manipulando a su mujer, pero también María, cuando se encierra en la cocina entre irritada y llorosa, está manipulando a José, logrando que termine sintiéndose culpable de su comportamiento con ella. Llevado al extremo, esta situación circular en que tanto maneja el dominante como el dominado, podemos llegar a darnos cuenta de que, incluso en situaciones mucho más generales, como la tiranía de un gobernante, no solo éste está ejerciendo un poder dictatorial, sino que la aceptación de los gobernados a través de sus votos que le mantienen en el poder, también es una forma de manejar la situación, obteniendo el beneficio de desligarse de su responsabilidad, cargándola en el tirano. Todos nos manejamos. Aquí es preciso excluir los casos en que existe un abuso por la utilización de una fuerza física, en sentido amplio, que el sujeto no ha cultivado, ni puede oponerse a ella de ningún modo.

Cuando nos detenemos en formas de relación en las que aparece la manipulación del otro, la exigencia, el dominio y otras vías análogas, es inevitable, a mi modo de entender, la introducción del concepto de poder. El término «poder» es difícil encontrarlo en los

tratados de psicología y en sus diccionarios y, sin embargo, todos lo manejamos diariamente como parte de nuestras relaciones. Porque todo manejo de otro es un ejercicio del poder y el poder siempre implica un manejo del otro en beneficio propio. Todos estamos utilizando el poder con mayor o menor fortuna, tanto desde una posición dominante como desde una posición sumisa. Uno arriba y otro abajo, cerrando un círculo de relación, o dos arriba, en un pulso o escalada de fuerza, o dos abajo, intentando ver quién es el más desgraciado de los dos, «quien está más enfermo y toma más medicinas».

Mira a tu alrededor y mírate a ti mismo. ¿Puedes afirmar sin sonrojarte que nunca has intentado ponerte por encima del otro, sea este tu pareja, un amigo, un subordinado o quien sea? Has intentado convencerle de que tú tienes razón, de que sabes más, de que eres más listo. Con buenas o malas maneras, intentando manipular con razonamientos o, incluso, tratando de imponerte a gritos. O, de otro modo, lamentándote, llorando, con una postura victimista de morros, tratando de manejar al otro culpabilizándolo, obligándole a seguir el camino que tú le marcas.

Vuelvo a preguntarte, ¿te atreves a negar haber utilizado alguna de estas tretas u otras parecidas? Todas son formas de ejercer distintos modos de poder, porque ejercer el poder es tratar de obtener un beneficio del otro para sí mismo a costa del otro, a través de la imposición, la manipulación o muchas otras vías. Se te ocurre argumentar que esto lo hacemos todos. Por supuesto que sí. Unos más y otros menos. Los que se relacionan más de esta forma suelen, a la larga, ser más desgraciados, sentirse más fracasados.

Como vamos viendo, tendemos a movernos con frecuencia desde lo que yo llamo juegos de poder. Son pulsos a ver quién es más, quién puede más, quién está por encima, quién maneja al otro, quién se sale con la suya. Más adelante, me detendré en contar anécdotas de distintas situaciones de poder de las que he sido observador. Trataré de mostrar una especie de catálogo de formas de poder.

Lo que es común, es siempre la búsqueda de un beneficio a costa del otro, no nos engañemos, esta ganancia o beneficio en las relaciones de familia, amistad y demás, no suele ser material, económica, sino de tipo psicológico, de sentirse MÁS, no sentirse menos. Es el pequeño triunfo de los dioses de pie de barro porque, esta necesidad de más, surge de una profunda inseguridad o desolación.

Tan necesitados estamos a veces de realizar este juego psicológico que no solo lo hacemos con los demás, sino también en nuestra intimidad, fantaseando historias muy infantiles en el fondo, sobre cómo avergonzar en público a la persona que nos ha dejado callados en una conversación, cómo machacar a nuestro jefe, demostrarle a nuestra

pareja superioridad o a nuestro amigo pescador que somos mejores que él con la caña. Y este juego solitario, en la fantasía, tiene una ventaja, una enorme ventaja, que no nos arriesgamos a fallar, que siempre salimos triunfadores; y una desventaja, el sabor del vacío, el vacío de la acción.

Es muy difícil el juego absolutamente solitario. Puedo hacerlo, verme a mí mismo en la cumbre, en cualquier aspecto de la vida, pero no es un juego solitario, siempre están el otro o los otros. Si estoy en la cumbre siempre es en relación a los que quedan abajo. A veces, cuando una persona en la sesión de terapia habla de esta fantasía de superioridad, insiste en que «no pretendo estar por encima de los demás, soy yo el que me vivo extraordinario». Si le señalo que, si está arriba, si es extraordinario, se pregunte dónde están los que no están arriba, los que son ordinarios, se encuentra frente a frente con su autoengaño de negar su deseo de estar por encima de los demás.

2

## ESTROPEANDO LA PAREJA

Hemos contemplado a la familia Fernández, y podríamos seguir viendo problemas familiares de poder, pero, como para que haya el tipo de familia a la que me voy a referir, es decir con hijos, es preciso que exista con antelación una pareja, reproductora o adoptante, parece útil que nos detengamos en lo que puede ocurrir en las parejas, antes de volver a retomar el tema de las familias.

Por ello, vamos a ver a partir de aquí distintos tipos de parejas y de qué manera sus miembros, los dos, pueden participar para cargarse la buena convivencia. Y todo ello a través de distintos «juegos de poder».

La mayoría de nosotros nos unimos en pareja –y aquí da lo mismo hablar de pareja heterosexual o pareja homosexual– porque apreciamos al otro. Nos resulta una persona atractiva sexualmente, nos divertimos juntos, incluso, en esa primera etapa de enloquecimiento por el amor, nos parece especialmente inteligente, ingeniosa, ocurrente, ágil, bella, etérea y mucho más. Pero incluso, pasada esta etapa, si persistimos con la misma persona, llega un momento en que nos parece que nos interesa vivir juntos, con o sin papeles. Pero no nos damos cuenta de que en cada pareja hay más de dos personas, hay seis, como mínimo. De estos seis, dos son los que podríamos llamar reales, si es que alguien sabe lo que es eso. Quizá se pueda llegar a encontrar a estos dos en un proceso de desvelamiento, que permite apartar o descartar a los otros cuatro. De estos cuatro, dos son lo que quieren parecer que son, incluso que se creen que son, porque fantaseamos mucho sobre nosotros mismos. Y los otros dos, quienes queremos que sea el otro, y aquí la fantasía se dispara todavía más.

En los primeros tiempos de la relación, solemos conformarnos con lo que tenemos, son residuos de la etapa del amor ciego. Pero poco a poco, algo va rechinando. A partir de ahora vamos a ver distintos «juegos» de pareja y su manera de fastidiar la situación.

En algún momento, uno de los dos –¡qué más da cuál de ellos sea!– piensa del otro, «no me ha hecho caso» o «yo esperaba que reaccionara de esta manera» (es decir, esperaba ser adivinado/a en mis deseos). Un poco más allá, surge una discusión sobre cualquier pequeño hecho cotidiano, como puede ser un plato de comida, un programa de televisión, un personaje público... o de la familia; cualquier motivo sirve para iniciar una buena pelea. Cada uno está convencido de que tiene la razón absoluta, se enzarzan de un modo cada vez más profundo y se calientan los ánimos. Aquí está el momento en que se pasa del amor al poder, de quererse a estar en lucha por el poder, y considerando al otro

un enemigo. Eso se hace evidente si somos capaces de leer lo que hay dentro de cada uno. Hace media hora, ambos sentían ternura hacia el otro, se miraban con cariño, sentían afecto, calor, formando todo ello parte de eso que llamamos amor. Desde que comienza la discusión, cada uno ve al otro como una persona absolutamente estúpida, irracional, incapaz de ver la realidad y a quien hay que convencer sea como sea, todavía sin llegar a las manos, de que «YO TENGO RAZÓN». En este momento, aparece el manejo por parte de los dos de la frase clave: «ES QUE TÚ...». Ya no se trata de este u otro tema de discusión, todo se centra ahora en demostrarle al otro lo que se piensa, es decir, que es estúpido, irracional e incluso malvado. La duración de estas discusiones centradas en el «es que tú...», «...tú más» o «mira que tú...» depende de la resistencia física de los participantes; a veces, persisten hasta los albores del día. Ha sido una tarde y una noche en que, según cuentan luego a los amigos o psicólogos de pareja, trataban de comunicarse. Una palabra maravillosa, «COMUNICARSE».

Otras vías útiles para destruir la pareja son: remitirse al pasado con frases tales como «lo que me hiciste aquel día», «¿no recuerdas como te portaste conmigo?», «te aguanté aquello por no organizar un escándalo», «porque estaban los niños delante», «tu nunca me... (ayudaste, comprendiste, te interesaste...)». Las posibilidades de volver al pasado para poner sobre el tapete los fallos del otro, intentar demostrarle lo malvado que es, culpabilizarlo y siempre perseguir encarnizadamente que se declare culpable y nos pida perdón, son infinitas. Una muestra de la capacidad e ingenio del género humano que lo hace superior y diferente a los animales, es la disposición para recurrir a estas vías dialécticas, para herir e intentar suprimir la integridad del otro. Si se les pregunta qué perseguían con todo ello, contestarán con una expresión de ingenuidad que, naturalmente, «lograr aclarar las dificultades de pareja». Recuerda de algún modo a la búsqueda de la salvación de las almas, a través de la incineración en la hoguera, como hacían en tiempos de la Inquisición. Ahora, existe una forma pedante de denominar este proceso cuando ocurre dentro del trabajo profesional. Se llama *burn out*, es decir, ‘quemar al individuo’. Creo que es legítimo trasladar este término a lo que ocurre en las parejas. De hecho, es de uso popular decir «estoy quemado».

En todas estas circunstancias vuelven a aparecer de modo repetitivo las expresiones ya conocidas: «es que tú...», «...tú más» o «pues es que tú...». Por ejemplo, Manuel le dice a Juana:

M: Desde que nos conocemos, siempre has pensado en ti, nunca en mis deseos. Eres una egoísta.

Y la conversación continúa:

J: Pues mira que tú..., no has tenido un detalle conmigo en tu vida.

M: Siempre me he preocupado de lo que a ti te gustaba. Hemos ido a las películas que tú querías, a los bares que te apetecía, hemos ido a casa de tu familia con lo rollo que son.

J: Ahora te vas a meter con mi familia. Y la tuya, ¿qué? Solo nos llaman para pedirnos algo.

M: ¿Que mi familia es agarrada? ¿Ahora quieres también separarme de mi familia? Ya he perdido muchos amigos por tu culpa.

J: Eres tú el que te has separado. Ellos no han querido llamarte porque eres un intratable.

M: Parece que tú no te ves a ti misma, porque mira que tú, no puedes ser más antipática con la gente, menos con tu amiga Petra, que te aguanta todo por su interés, no porque te quiera.

Si pudiéramos observar una de estas conversaciones, una de estas peleas conyugales, desde fuera, podríamos apreciar que parece desprenderse un cierto regusto en este combate, en esta búsqueda de quedar por encima, quién logra hacer más daño al otro. Cada momento en que parece lograrse esto, brillan los ojos con la luz del triunfo, para apagarse con el embate del contrario. La ira crece y se desborda. El final puede ser a través de un «... no te aguanto, vete a la porra» o un «vete a la mierda», acompañado de algunos sustanciosos insultos dentro de la rica semántica que aporta el lenguaje español para estos menesteres, o incluso, en el peor de los casos, de la agresión física. Pero esto ya son palabras mayores que suelen terminar en otras nuevas historias.

En el primero de los casos, los contendientes agotados se apartan, se ponen de morros, se encierran en sí mismos, guardan silencio y solo se comunican con gruñidos. Ninguno de los dos quiere bajar las defensas, acercarse al otro, pedir perdón o disculparse por lo que ha contribuido a esta situación tan incómoda, por lo cual esta actitud puede prolongarse horas o días enteros.

Como suele haber al menos un resquicio de amor en ellos, terminan pidiendo que le pase el agua o la sal en la mesa, y este primer movimiento de apertura suele dar lugar a una conversación, al principio con cara hosca y, poco a poco, un poco más cálida. Un beso y con cierta frecuencia una relación sexual terminan sellando el final del combate.

La repetición de situaciones similares a esta, va minando sin duda el bienestar de la pareja. De un modo solapado se va instaurando de forma paulatina la relación de poder entre ambos, inhibiendo, hasta anularla al final, lo que había de relación de amor. Con un

gran esfuerzo por parte de ambos, se ha logrado destruir la pareja.

Hasta aquí hemos echado una ojeada a asuntos como la referencia al pasado, lo que algunos también denominan «remover la mierda», y el combate desde el «es que tú...» como los dos instrumentos, ¿o armas?, más frecuentes en los combates de pareja.

Pero, ¿qué es lo que nos empuja a este y otros juegos destructivos de la pareja? Porque aunque los participantes quieran convencerse del «yo lo hago para intentar resolver los problemas, solo que el otro lo que quiere es hacerme daño» en un intento de racionalización de cada sujeto por justificar su actuación y pasar la patata al otro, la verdad es que en el fondo de nosotros mismos sabemos que no somos tan buenos, tan inocentes y generosos como nos queremos convencer, ni tan malvado y sádico nuestro compañero/a.

Los orígenes de estas luchas hay que buscarlos en diversos factores. Uno, muy importante, es el que nos remite a la formación de la personalidad de cada individuo, que se constituye en lo que yo llamo la dote psicológica que cada cual aporta a la pareja. De esto nos ocuparemos en profundidad cuando hablemos de nuestro lucifer, la soberbia, y otras historias que tienen que ver con esto, en el capítulo 6. Por otra parte conviene considerar, como ya anticipamos unos párrafos más arriba, que en cada pareja es preciso distinguir al menos seis personajes, lo que convierte la pareja en una multitud difícil de entenderse. No me refiero a la existencia de amantes, cuñados ni suegras, sino a la multiplicidad de cada uno de los sujetos que constituyen la pareja. Vamos a intentar distinguirlos, separarlos, para conocerlos algo mejor.

Por una parte, contamos con lo que cada individuo es en su cuerpo y su personalidad. Su hígado, su corazón, sus partes nobles, son indudablemente suyas y no del otro, por muchas frases que se utilicen del tipo «corazón mío». Pero también está la esencia de la personalidad en sus aspectos más elementales, como su capacidad intelectual, su memoria, sus conocimientos y muchos otros componentes que constituyen lo que algunos psicólogos llaman «el yo», otros «el sí mismo», otros «la identidad»... Como se verá, también en esta profesión de los «psi» la lían buena. Que no se aclaran; que cada uno llama a las cosas a su manera. Entonces, antes de seguir adelante, voy a aclarar que yo distingo entre el yo verdadero, que es lo esencial y casi inmutable, a no ser en caso de enfermedad de cada uno de nosotros, y el falso yo o ego, que son todas aquellas construcciones adquiridas a lo largo de la vida y que consideramos patológicas por condicionar de un modo negativo la vida actual, tanto en el estar consigo mismo, como en las relaciones con las personas de nuestro entorno. Aclarado esto vamos a continuar con los personajes de la pareja.

Salvados ya los que parecen más reales, tangibles, y hasta podríamos decir sanos, que son los del yo verdadero, nos encontramos con que cada uno de nosotros portamos, y me refiero en este momento a la relación de pareja, a dos fantasmas muy presentes que son:

1. El que yo quiero mostrar que soy y que la mayoría de las veces de un modo ingenuo creo que soy yo, sin serlo, puesto que es un personaje creado desde niño.
2. El que el otro o la otra quiere que sea y que también, ingenuamente, se miente para convencerse de que es posible que lo sea.

Volvamos a ellos. El primero, tiene mucho que ver con el personaje (o falso yo) que en mayor o menor grado desarrollamos desde niños. Está compuesto esencialmente de maneras de ser, es decir, de sentir, de pensar y de actuar, que comenzamos a forjar cuando todavía somos muy niños, como una manera de adaptarnos a los deseos y exigencias de papá y mamá, aunque no de un modo consciente (tampoco las demandas y exigencias de los mayores fueron quizás claras y explícitas, sino que flotaban en el ambiente). Entonces fuimos desarrollando esa manera de falso ser como una vía de supervivencia. Es lo que llamo desde hace tiempo «el personaje». Personaje que se fue enriqueciendo, creciendo y tomando entidad hasta la adolescencia, y que, en todo este tiempo, sirvió, quizá no para pasarlo bien, quizá si para pasarlo menos mal en el seno de nuestra familia. Son ejemplos típicos, el niño bueno, el dócil, el estudioso, pero también el rebelde, el garbanzo negro, etc. Cada uno puede reconocer el suyo propio. De todos modos, este personaje es el que va a ocuparnos, como he dicho unas líneas más arriba, nuestra atención en otro capítulo.

El hecho es que nos creemos que somos ese personaje, sufriendo todas las consecuencias de vivir como si lo fuéramos. Puesto que, aunque en los primeros años nos fue útil, a partir de la adolescencia, o poco después, empezó a ser la causa de la mayoría de nuestro sufrimiento, se convirtió en nuestro enemigo interno. Pero como nos creemos que somos ese personaje, lo defendemos, luchamos a brazo partido para no perderlo y ante los demás nos justificamos diciendo que yo soy así y que no puedo evitarlo. Es un argumento que al que lo emite le parece sólido y al que lo recibe le resulta profundamente irritante, puesto que es la causa, no solo como dije del sufrimiento del que lo lleva, sino también del que lo soporta.

En la relación de pareja cada uno va a relacionarse con el otro mucho más desde este personaje que desde su verdadero yo. Quizá en algunos momentos, «fuente de paz y de amor», prevalezca el verdadero yo.

Todavía a este primer sujeto se añaden al personaje otros componentes que lo terminan por convertir en insufrible para quien comparte su vida con él. Me refiero al acervo de costumbres familiares aprendidas y consideradas como naturales y exigibles en la nueva pareja, con frases como «mi madre limpiaba así», «mi madre guisaba así», «mi padre me dijo cómo había que ser» o «mi padre era del Real Madrid y yo tengo que serlo». Se trata de costumbres, gustos, hábitos «mamados» desde la infancia y que se mantienen de un modo ciego en tiempos y espacios en los que ya no se es precisamente un bebé. Pero como si lo fuera.

Aquel al que asigné el número dos, es aquel ente inexistente en realidad, pero persistente en la fantasía de la pareja. Es aquel que el otro sueña, imagina, desea que seamos, y que le impide, como un biombo impenetrable, ver nuestra realidad. Se compone de múltiples piezas entre las que puede destacar de modo inconsciente, a veces consciente, cómo era mi papá cuando hablamos de la fantasía de la mujer hacia el hombre o cómo era mi mamá en caso contrario. También puede ser todo lo contrario a lo que era mi mamá o a lo que era mi papá, cuando estas figuras provocaron rechazo, miedo o distancia. Por supuesto, también se añaden componentes culturales tan distintos como personajes de los cuentos, que aún persisten desde la memoria infantil, héroes de las historias de adultos y, cómo no, las figuras de los actores y actrices adorados de las películas americanas; incluso de alguna española.

La carga de fantasía puede ser tremendamente extensa. Esto lleva a veces a esperar que el otro sea un superman o una superwoman, cuando en realidad se tratan de Juan o Juanita. Si no cumplen las expectativas de lo fantaseado se buscan todo tipo de artimañas para intentar que nazcan o se produzcan.

Con todos estos componentes, los pobres yoes de cada uno de los miembros de la pareja se ven envueltos en los vaivenes y luchas de todo tipo, que surgen de las exigencias y enfrentamientos de los cuatro falsos personajes. Por una parte, los personajes de los falsos yoes intentan prevalecer exigiendo ser aceptados y respetados, aún en sus aspectos a veces más innobles. Para ello utilizan todas las tretas del poder, como la exigencia, el dominio, la manipulación, el chantaje, el victimismo y todos aquellos mecanismos que veremos en alguno de los juegos del próximo capítulo.

Por otra parte, desde la depositación de la fantasía de cómo queremos que sea nuestra pareja, también recurriremos a la exigencia: «tú tienes que...», «dices que me quieres y no te comportas como a mí me gusta», «podrías ser más dulce, hábil, justo, considerado, amable, cariñoso, colaborador, benévolo, comprensivo, adulto, formal, fuerte, sincero, gracioso, sencillo, complicado, serio, sensible...». Así hasta el infinito. Las

culpabilizaciones se multiplican si no se cumple lo exigido, pues no suelen ser expresiones de un deseo sino exigencias radicales, y con frecuencia las lágrimas (de cocodrilo) son el aliño y argumento para intentar conseguir lo deseado.

Como decía, el yo, el pobre yo, desaparece en su sana realidad envuelto en estas turbulencias. Una sombra del mismo camina como un fantasma, un niño desolado y perdido de sus padres en unos grandes almacenes. Hay que pensar que la forja de una pareja –no me atrevo a decir que para la felicidad, pero sí al menos para una vida de bienestar– se realiza a través del encuentro de esos verdaderos yoes, y todo el barullo y tumulto que organizan el número uno y dos, que no son más que luchas de poder, solo consiguen la destrucción de esta posibilidad.



## SOBRE ALGUNOS JUEGOS DE PODER EN LAS PAREJAS

Cada pareja utiliza sus capacidades creativas para desarrollar sus propias maneras de manipularse, sus propios juegos de poder. Claro que cada uno de estos juegos se pueden observar en muchas parejas porque, aunque son muy numerosos, no son infinitos.

Sin duda, es rara la pareja en la que no aparecen en algún momento algunos de los juegos de poder que voy a describir enseguida. El uso ocasional de estas luchas, no suele deteriorar la convivencia; son pequeños accidentes, pequeñas piedras en el camino, que incluso ayudan a replantearse la relación de amor e ir puliendo y eliminando obstáculos. Termina siendo una vía para re-crear la vida en común.

Solamente cuando los juegos de poder se instauran de un modo habitual, terminan socavando una relación que al principio solo parecía augurar felicidad. Las posiciones conflictivas de cada uno y de la relación de ambos esperaban escondidas, acechando, el momento de comenzar a destruir el bienestar. Es en estos casos cuando es preciso intervenir de algún modo para encauzar de nuevo un camino en que se pueda compartir una situación de bienestar, o bien decidir «amistosamente» la disolución de esta relación.

Todas las parejas tenemos capacidad, somos inteligentes, para llegar a desarrollar muchos juegos diferentes, aunque predomine uno de ellos.

Antes de seguir adelante quiero aclarar que es lo que denomino con la palabra «juego». Con este término me refiero a un modo de relación repetitivo, de características negativas y causante de dolor. Es como un juego de la oca en el que siempre se cae en la calavera. Quizá nuestros jóvenes preferirían llamarlo «mal rollo».

Uno de los juegos que me parece más patético y que resulta, en mi experiencia profesional, más difícil de romper es el de enfermo-cuidador.

Alfonso y Rocío están inmersos en este juego desde hace años. Alfonso tiene una de esas saludes de hierro sembrada de continuas «enfermedades». Algunas de estas son reales, como las correspondientes gripes, catarros, empachos, colitis veraniegas, pero también cultiva amorosamente todas aquellas que en cada momento están de moda, «cervicales» que nadie ha sabido muy bien de qué se trata, dolores articulares, problemas de hiato diafragmático, dolores musculares, preocupación por las pequeñas alteraciones en las cifras de los análisis de sangre y orina, etc. Todo ello convierte a Alfonso en un doliente crónico sufridor y víctima de los pesares del cuerpo y de la mente. Rocío lo

cuida maternalmente, se siente obligada a atenderlo, «está tan malito», «sufre tanto», «es que tiene una naturaleza débil». Ella es la fuerte, la que lo lleva –si pudiera lo haría en brazos– a los diversos médicos, la que controla la medicación y la que se ocupa de que cumpla fielmente los tratamientos. La tragedia aparece cuando, de un modo inopinado, casi milagroso, Alfonso parece haber sanado. Rocío dice estar contenta de que al fin sus cuidados y los tratamientos médicos –en este orden– hayan dado el resultado esperado, pero en el fondo de Rocío late el vacío. Ha perdido el sentido de su vida. Buscará, como sea, cualquier pequeño fallo de salud para inocular de nuevo en Alfonso el sentimiento de ser un enfermo. Vuelve la alegría al ánimo de Rocío, ya puede cumplir con su papel de enfermera, cuidadora y madre sobreprotectora y, Alfonso, puede continuar tres días en cama y uno trabajando, eterno enfermo pero indestructible, porque pervive en esa relación circular con Rocío.

En este ejemplo, como en todos los que siguen, puede ser difícil reconocer los mecanismos de poder en aquellas personas poco preparadas para penetrar en los recovecos de esta forma de actuar en la vida. Iremos viendo qué variedad de formas puede tomar el poder. En el caso que nos acaba de ocupar, Rocío se adjudica el poder de «manejar la salud» de su marido, mientras que éste manipula a Rocío manteniéndola pendiente de sus males, más supuestos que reales.

Hablando de este tipo de pareja, recuerdo lo que suele ocurrir con otros miembros de la familia. Esa madre de una Rocío que, según ella, tiene el hígado hecho polvo, los riñones destruidos, el corazón sin fuerzas desde hace veinte años, muriendo desde hace veinte años cada día, ...inmortal. En el cuidado de estas «Rocíos» pueden estar también los hijos, que es preciso que crezcan inseguros y enfermizos para que mamá cumpla su rol de perfecta cuidadora. Alguno logra huir de la casa y crecer sano.

El que viene a continuación es un juego de «buenismo». En esta ocasión lo observamos en Lourdes y Javier. Javier se siente muy bueno y quiere complacer a Lourdes. Le va a sugerir ir al cine y elige para ello una película que piensa y cree, que a Lourdes le va a gustar mucho, aunque a él le puede aburrir solemnemente. Pero no le importa sacrificarse.

J: ¿Quieres que vayamos al cine, Lourdes?

A Lourdes en realidad no le apetece mucho, pero compone su mejor sonrisa.

L: Sí, Javier, como tú quieras.

Javier, con un tono de ilusión.

J: Podemos ir a ver (un título de moda), que dicen que es fantástica.

Al oír el título Lourdes piensa que puede ser un rollo, pero como Javier se lo ha

propuesto con tanta alegría, piensa que es la película que le gusta a Javier. Como Lourdes también es muy buena, también se sacrifica.

Van al cine. Se aburren solemnemente. A la salida, Javier pregunta tímidamente a Lourdes:

J: ¿Te ha gustado?

L: Bueno, sí. No estaba mal.

Responde Lourdes con una profunda expresión de hastío. Javier se siente herido. Su sacrificio no ha obtenido el premio esperado, sino el castigo del rechazo. La verdad es que Lourdes es injusta, y no se merece lo que hace por ella. Caminan encerrados ambos en un silencio que tiene mucho de encierro en sí mismo, de rechazo del otro, de postura de poder, que trata de expresar la ofensa recibida cada uno por parte del otro.

«Nunca más le voy a proponer a Lourdes ir a la película que a ella le puede gustar», piensa Javier. Se equivoca, repetirá el fallo. «Nunca más voy a aceptar ir a la película que me propone Javier». Falso, volverá a caer en lo mismo.

Algunas personas pueden creer que el juego de poder siempre implica un deseo de dominar de un modo fuerte, o incluso violento. No se dan cuenta de que desempeñar el papel de bueno para obtener un beneficio emocional o de cualquier otro tipo, significa también una figura de poder. Tomar el papel de bueno es una vía, consciente o no, de subirse al pedestal, es decir, de ser «MÁS».

El sexo ofrece numerosas oportunidades para los juegos de poder en la pareja. En películas de serie B, series de TV, y otros productos análogos, se ha abusado de adjudicar a la mujer el viejo truco de «me duele la cabeza», para tener una justificación para negarse a las relaciones sexuales. Esta vulgarización de un modo de introducir el poder en el juego sexual corresponde a una realidad más habitual y más profunda de lo que parece a primera vista. Porque ese me «duele la cabeza», emitido de forma voluntaria, facilita en numerosos casos el poder disponer de un modo no lesivo de un apoyo para la propia falta de deseo, pero en otras muchas ocasiones se utiliza para castigar al otro con el rechazo desde una posición de poder. Más allá de esta expresión consciente y voluntaria, son frecuentes los mecanismos inconscientes de poder que llegan a provocar frigidez en la mujer e impotencia en el hombre, como vía de negarse a la donación sexual al otro, aunque sea a costa de frustración del propio deseo.

Amparo y Raúl eran una pareja de las que no se puede decir que fueran felices, pero tenían un convivir cotidiano medianamente satisfactorio, un saber llevar la vida. Hacía tiempo que no veían estrellitas, pero tampoco lo pasaban mal. Amparo comienza, en un

momento dado, a tener un éxito cada vez mayor en su trabajo autónomo. Sus ingresos se multiplican y obtiene reconocimiento en los foros profesionales en los que se mueve. Raúl, funcionario de alto nivel, es en este tiempo rechazado en su departamento, lo que se manifiesta en dejar de pasarle trabajo. Tiene todo su tiempo libre. Se siente ignorado e inútil.

Coincidiendo con estos dos hechos, Raúl sufre una dificultad para la erección que le causa una profunda sensación de íntimo fracaso. Acusa a Amparo de ser la culpable de su «gatillazo».

Amparo se siente agraviada por esta acusación y, a partir de ahí, se muestra en realidad algo más fría. El círculo se cierra y se repiten cada vez con más frecuencia las dificultades de Raúl para el coito, aumenta su agresividad hacia Amparo, la cual, cada vez más dolida, se aparta y rechaza de modo más evidente a Raúl.

¿Qué ha perseguido Raúl con esas dificultades para la erección? Por lo que se pudo ver con posterioridad, era una búsqueda de agredir a Amparo, ante la cual se sentía inferior por la mutua situación laboral, lo que no podía tolerar desde su soberbia. Necesitaba castigar a Amparo, hacerla sentir la mala de la pareja, aunque fuera a costa de su propio sufrimiento a través de la herida de su orgullo masculino. Con todo ello perseguía de modo inconsciente tomar una posición por encima de Amparo, recuperar un sentimiento de poder que había prevalecido de un modo continuado desde el principio de la constitución de la pareja.

Otra manera de utilizar el sexo para manejar y herir al otro miembro de la pareja es el método conocido popularmente como el de la «calientap...». Pero a sabiendas de que también aparece el mismo juego en los hombres, a los que podríamos llamar «calientac...». Veamos un ejemplo de lo anterior, ya que en nuestra tradición machista se ha acusado habitualmente de este juego solo a la mujer.

Purita se acerca a Pepe, le besa de modo cariñoso. Son aún novios, novios tradicionales. Pepe responde con efusión a los besos de Puri. Se excita, se anima, la acaricia. Puri responde a sus caricias, Pepe se anima más e intenta pasar a unas caricias más íntimas. Aún solo caricias, no aspira a tanto como llegar al coito. Pero incluso así, Puri cambia súbitamente de expresión, le aparta con violencia y le dice: «pero, ¿qué te has creído?, yo no soy una de esas, recuerda que somos novios y tenemos que esperar a estar casados para lo que tú deseas». Pepe, que ya estaba bastante dispuesto a pasar a mayores, se siente muy dolido, no solo por el rechazo, sino también físicamente. Respira hondo intentando rehacerse y se aparta de Puri balbuceando unas disculpas. Ante esta reacción de Pepe, Puri vuelve a acercarse a él y le acaricia de un modo íntimo diciendo:

«Si yo te quiero Pepe». Este «querer», vuelve a provocar la excitación de Pepe, y se repite el círculo.

El final es previsible: dolor y malestar por parte de Pepe, Puri se siente herida y culpa a Pepe, en el mejor de los casos, por sus exigencias sexuales, y en el peor llamándole cerdo. ¡Qué gran herramienta de poder es lograr excitar sexualmente al otro, pero qué poder de abajo poder negarse a las demandas sexuales, lo que complementa y cierra el círculo de este juego!

Pero, ¿qué lleva a Pepe a aceptar entrar una y otra vez en esta rueda de dolor? Cuando se habla de sadomasoquismo suele venir la representación de chaquetas negras de cuero, tachonadas con clavos de acero, látigos, cilicios, ataduras y un espectáculo de golpes y maltratos acompañados de un coro de gemidos de placer. Sin duda esto existe y, de hecho, con más frecuencia de lo que se supone. Pero aquí no me refiero a este tipo de masoquismo que, sin duda, también implica un juego mutuo de poder, aunque se le den otras interpretaciones en distintos modelos psicológicos. Me refiero de hecho a lo que podría llamar un sadomasoquismo más ligero, podríamos decir que de andar por casa.

Lucía se crió en un colegio de monjas en el que éstas, según antigua e inveterada costumbre, recurrían a los pellizcos (los famosos pellizcos de monja), los tirones de patillas, de rodillas con los brazos en cruz y libros pesados en cada mano y otros muchos castigos corporales. Parece que, en parte por estos modelos de relación vividos en la escuela que se sumaron a los frecuentes castigos corporales que recibía en su casa, llegó a adquirir un modo de relación que asociaba inconscientemente con lo que para ella era el querer. Un querer ligado a un cierto nivel de maltrato físico, puesto que ella se había sentido querida por todos aquellos adultos que actuaban de ese modo. Y como lo que se recibe se aplica, consciente o inconscientemente, a Lucía se le escapaban ciertos modos de maltrato en sus «relaciones de amor» con su pareja. Durante los juegos sexuales Lucía araña la espalda de Sabino hasta hacerle sangre, le muerde, le aprieta los testículos hasta que Sabino grita, le masturba con ferocidad, y en alguna ocasión, incluso lo abofetea mientras ríe y le besa. Sabino, que quiere a Lucía, y que desde niño fue dócil a los castigos corporales de una madre besucona y cariñosa unas veces y otras irascible y agresiva, recibe estas muestras de «amor» de Lucía, con placer dentro del dolor. Pero a veces cambian los papeles y es Sabino el que utiliza los medios descritos, u otros parecidos, y Lucía la que los recibe con gemidos de placer, hasta llegar al orgasmo.

Cuando estas personas se deciden a confesar en la intimidad de la terapia sus vivencias, nos trasladan el placer que les produce, más allá de la sexualidad como tal, la vivencia de poderío en el caso del que toma lo que podemos llamar la postura sádica, y

también en la «víctima», que ejerce el poder desde la postura masoquista y que cierra el círculo forzando desde su placer al que ejerce la posición sádica.

Sin duda el sexo es importante en las relaciones de pareja, pero para algunas personas parece que desborda la importancia que le da la mayoría. Alicia y Pruden son un matrimonio joven, ambos son profesionales, con un reconocimiento de su trabajo y padres de un par de chicos que rondan la adolescencia.

Testigos de una conversación entre ambos, oímos a Alicia:

A: Yo no aguanto más esta situación, Pruden. No me prestas ninguna atención, y sobre todo parece que somos ya una pareja de viejos, no hacemos nunca el amor.

P: Bueno, cada quince o veinte días... yo llego muy cansado del trabajo... (Protesta Pruden).

A: Llegas del trabajo tarde para evitar que tengamos una situación de intimidad. Y además a veces pasamos más de un mes, no cada quince días, sin hacer nada. (Interrumpe Alicia).

P: Es que trabajo mucho; no puedo hacer otra cosa. (Balucea Pruden cada vez más huido y cabizbajo).

A: Tú sabes que yo necesito más sexo y más cariño, porque encima cuando lo hacemos siempre es igual. Me dices de bañarnos y luego enseguida tu encima, acabamos y adiós. (Dice Alicia cada vez más enfadada).

P: Es que me agobias, tanto pedir, a mí me corta. A mí me tiene que salir espontáneo. No hacerlo porque me grites exigiéndolo. (Pruden también se enfada).

Esta escena es solo un retrato de una situación que se repite un día y otro. Alicia parece necesitar, no ya la relación sexual, sino tener a su marido debajo de ella; es decir, lo opuesto a lo que hace él, que es ponerse encima. Ya que desde niña está acostumbrada, como hija mayor, consentida, a gobernar a todos los miembros de su familia, mientras que Pruden, proviene de una familia donde el sexo ha sido un tema tabú. Pero ahí está el juego entre uno y otro, en un círculo de dolor. Es claro el pulso de poder que surge desde los condicionamientos biográficos de cada uno de ellos.

Hay quien aprovecha supuestas situaciones de relación con el otro sexo para encelar y mantener en vilo a la pareja. Comentan sus conversaciones en el trabajo o en las fiestas con otras personas prometiendo que no han ido «más allá», pero insinuando que se ven deseados o deseadas y solicitados, casi acosados, por esa persona del otro sexo que pertenece a su entorno laboral o social más amplio. Es una manera de mantener una posición de fuerza y crear en el otro la angustia de la pérdida.

Esto puede convertirse en una trampa terrible, y de aquí puede nacer una celotipia que desmorone emocionalmente a ambos miembros de la pareja.

Luz era algo desconfiada, suspicaz y celosa, pero en principio aquello parecía incluso algo gracioso que añadía sal y picante a la relación. Pero aquella forma de reaccionar fue creciendo, los celos se hicieron constantes en la vida de Luz, la invadían de un modo irracional, no podía soportar mantenerlos en silencio y cada vez acusaba con más frecuencia a Fran de engañarla. Lo vigilaba, olía su ropa, estudiaba sus calzoncillos buscando manchas de semen, le olía, pareciéndole siempre que exhalaba algún nuevo perfume. Espiaba sus conversaciones telefónicas, sus mensajes, la agenda del móvil, y sus palabras en el ordenador, a lo mejor dirigidas a un colaborador, le parecían que pertenecían a la relación con una mujer. Poco a poco la situación se fue haciendo insostenible, si Fran llegaba diez minutos más tarde del trabajo de lo que ella esperaba, le recibía gritando, «ya has estado con tus putas». Cada vez más sus acusaciones se trufaban de insultos, «tu me engañas. Cabrón. Hijo de puta, dime con quién estás, con quién me engañas».

Ante las acusaciones y violencia de Luz, Fran al principio se desconcertaba. De hecho se sentía culpable porque, aunque no hubiera ninguna realidad en las acusaciones de ella, sí era cierto que deseaba a otras mujeres. Por otra parte, sobre todo al principio, vivía los celos de Luz como una forma de expresión de amor, y de algún modo lo cultivaba suavemente para obtener de ella lo que él llamaba «celillos». Así entraron cada vez más profundamente en un círculo manipulativo que a él se le escapó de las manos y que a ella le permitía creer tenerlo controlado. Como se ve en este círculo vicioso cada uno trata, una vez más, de mantener la situación de fuerza y poder sobre el otro. En este caso, Luz trata de obtener a la fuerza la confesión por parte de Fran de los engaños de que ella está convencida, bien sea mediante una profusión cada vez mayor de justificaciones, bien mediante una progresiva irritación. Estos casos finalizan con mucha facilidad, en la mejor de las ocasiones, en separaciones muy incómodas, y en el peor de los casos, en maltrato por parte de cualquiera de los dos miembros de la pareja.

A veces hay posturas más poderosas que las palabras, me refiero al silencio como arma contundente de poder. Tras una discusión, desacuerdo, malestar de pareja o cualquier otra situación que se ha constituido como una herida en la relación, uno de los dos se encierra en un silencio que lo que transmite es una negación total, no ya de la relación, sino del otro. A la pareja del silencioso le cuesta romper este juego. Si intenta hacer que el otro hable, éste refuerza su postura, si acepta el silencio, puede entrar en un sufrimiento angustioso al no saber cuál va a ser la culminación de la situación. El silencio

puede prolongarse horas, días y, en algún caso, incluso semanas. Siempre acompañado de una expresión gélida, lejana, de jugador de póquer.

Sin necesidad de hacer una descripción exhaustiva o al menos amplia, como hemos visto en otras situaciones de pareja, vale la pena entretenernos en describir juegos de poder a los que recurrimos con cierta frecuencia. Parece que los dos miembros de la pareja tuvieran el gusto de manejar una herramienta hiriente a la que recurren cada vez que ven en peligro su estatus de poder. Quiero decir, que ante cualquier situación de ansiedad, duda, indicio de agresión verbal del otro o cualquier otra forma de situación que considera lesiva, el sujeto recurre a uno de los instrumentos que describo a continuación:

- Es que en tu familia sois todos...
- Pues mira que en la tuya...
- ¿Qué puedes decir de la mía? Siempre se han portado bien contigo.
- Menos cuando tu madre...

Como se ve aquí, con mil variantes, se recurre a destacar, reales o supuestos, defectos de las familias mutuas para atacar y rebajar al otro. Pero como todas las familias son susceptibles de ser criticadas, el círculo de ataques puede ser interminable dependiendo de la fuerza del deseo de poder, del tiempo del que disponen y del mayor o menor ingenio de los miembros de la pareja.

Recurrir al pasado es siempre un recurso útil para sorprender e inquietar al otro, porque muchas veces la acusación en el pasado se refiere a un suceso que el atacado ni siquiera recuerda. Esto lo hace incluso más eficaz, porque a la acusación se une el desconcierto. El acusado piensa en su interior, «a qué se referirá», «en qué momento ocurrió aquello», está perdido, incluso balbucea disculpas y justificaciones o, si se encuentra con fuerza de carácter, niega aquello que en el fondo no recuerda de un modo tajante: «eso no fue así». El acusador puede reiterar una misma situación una y otra vez, o poseer un amplio repertorio de supuestos sucesos traumáticos con los que intentar demostrarle al acusado su «maldad». Es evidente que también el acusado puede recurrir a la misma técnica y tener su propio acopio de hechos «delictivos» realizados por su pareja. Se puede llegar a la reconstrucción de una historia de la pareja totalmente aleatoria y ajena a la realidad, pero cargada de heridas, dolores, reproches, etc.

Cuando en una pareja hay un miembro dependiente –y, haciendo un paréntesis, sabemos que la dependencia da lugar a multitud de juegos fastidiosos– podemos destacar una táctica especialmente desesperante para el que entra en ella. El sujeto dependiente

plantea al otro cualquier situación de dificultad, de toma de decisión, de realización de un trabajo o cualquier otro asunto que expresa como la causa de una dificultad personal. El otro en cuestión, que para entrar en este juego precisa sentirse protector, paternalista o prepotente, le ofrece una solución que parece fácil, adecuada, incluso obvia. Ante su sorpresa, el miembro dependiente responde: «sí..., pero, es que... eso no puedo hacerlo porque...». Y argumenta la inutilidad y la insuficiencia de la solución que le han dado, de nuevo se le ofrece otra opción con una contestación análoga: «si... pero...».

La persona dependiente está jugando, a veces muy conscientemente, a fastidiar al otro demostrándole su incapacidad de dar respuestas válidas a sus demandas, mostrarle su falta de capacidad y hacerlo sentirse impotente. Es una hermosa forma de castrar psicológicamente, y de dejarse castrar por parte del otro.

Parecida a la anterior pero sin llegar, en general, al potencial destructivo de aquella, aparece la pareja –seguimos en parejas dependientes– en la que uno de los miembros tiende a mantenerse en la duda o en la ambigüedad en la expresión de proyectos, decisiones, futuras acciones, etc. Así deja abierto el campo a que el otro –y aquí también nos encontramos, si entra en el juego, una actitud prepotente– caiga en tomar la decisión que el primer rehúye. Ante esto, a la persona dubitativa se le ilumina profundamente la mirada, aunque contraiga el rostro y estalle acusando a aquel que ha intentado ayudarla respondiendo a su demanda de querer siempre ordenar lo que hay que hacer o lo que «tengo yo que hacer, porque es lo que tú quieres», «no tienes en cuenta lo que yo puedo desear...» Ese deseo que ya sabemos que no expresa y que el otro se supone debería adivinar. También es cierto que si fuera adivino lo que encontraría en el fondo es de nuevo un pulso de poder y ningún claro deseo.

Dentro del campo de las posturas dependientes, encontramos como una de las más incómodas aquella en que uno de los miembros de la pareja toma la posición de víctima. Anticipemos que el victimismo es una de las herramientas de poder más potentes que existe. La persona que cultiva el victimismo, recurre a un catálogo de frases que, con pequeñas variantes, se repiten una y otra vez. Son del orden de: «es que yo no puedo, no soy capaz de, estoy en esta situación porque tú... me rebajas, me maltratas, nadie me quiere, tu no me quieres, la gente me desprecia, se burlan de mí, no me entiendes, no te das cuenta cómo estoy, llevo días hecho polvo y no te has dado cuenta...» Podríamos ampliar esta lista de quejas y lamentos sobre la propia situación de invalidez y sufrimiento hasta llenar varias páginas de este libro. A través del victimismo se trata, y habitualmente se consigue, de manipular al otro haciendo que se sienta culpable de los propios males. Como no hay nadie libre de culpa en esta vida en lo que a relaciones

personales se refiere, y si además se trata de una persona débil de carácter, como se suele denominar popularmente, o con deseos paternalistas de sentirse obligado a ayudar al otro, se convierte muy fácilmente en víctima del victimista. La continuidad de este juego, más que irritación o ira, suele provocar un desgaste paulatino, una sensación de aburrimiento, de inutilidad y de falta de vitalidad en el seno de la pareja.

Sin llegar al grado de la enfermedad definida como trastorno obsesivo-compulsivo, que ya escapa al contenido de este libro, si puede ser tremendamente incómodo el que uno de los miembros de la pareja se acerque a lo que los franceses, siempre tan descriptivos en sus frases, llamaron en tiempos «la maladie de la doute». La pareja tiene que salir con una cierta urgencia porque llegan tarde a una cita, pero el dubitativo vuelve a abrir la puerta y entrar en la casa, a comprobar las llaves del gas, de la electricidad, los cierres y de paso poner bien cuadradas las posturas de las sillas del salón, los ceniceros perfectamente ordenados sobre la mesita baja. La partida se retrasa, el miembro que sufre las consecuencias de esta conducta se desespera, intenta comprender, porque ya conoce esta forma de proceder de su pareja, y aceptarla, pero llega un momento en que, viendo lo que puede ocurrir con su retraso, exclama intentando modular con un cierto cariño, aunque sin poder evitar transmitir la irritación: «¡Podemos irnos ya!». La respuesta inmediata suele ser: «Siempre con prisas. Todo esto hay que hacerlo. Lo que trato es de hacer bien las cosas...». Ante esta respuesta, el sufriente se encasqueta el sombrero, si lo usa, o agarra fuertemente su bolso si es una mujer, y trata de cerrar definitivamente la puerta, pero, ¡oh dioses!, ¿cuántas veces se puede repetir esta actuación?

La repetición de esta conducta puede llegar a ser desesperante, incomprensible para el que la sufre, que llega a sospechar que el otro incluso puede utilizarlo con mayor intensidad como forma de agresión. Y es posible que no se engañe, porque su propia tensión, su dificultad para aceptar aquello, hacen angustiar al dubitativo y, al aumentar su angustia, aumenta su inseguridad y sus comportamientos obsesivos. De nuevo vemos la circularidad de estos juegos patológicos.

Algunos dicen que el que se pica ajos come, y esto se puede observar en el juego de la suspicacia. Pepe comenta cualquier cosa que despierta la suspicacia de María. No se trata de que Pepe haya querido atacar a María, pero María lo toma así. De modo inmediato, esta le envía su ataque a Pepe, que actúa como un torpedo bajo la línea de flotación. La queja de María es un tremendo ataque culpabilizador a Pepe, que queda desconcertado en un dilema de respuesta. Si lo niega, aumenta la fuerza del ataque de María, si lo justifica, parece que se hace personalmente culpable, si ataca a María refuerza el círculo de agresiones. Solo queda el silencio como reposo interior, aunque

produzca nuevos ataques de María.

Un ejemplo: Salen del cine. Pepe comenta: «Me he aburrido terriblemente con esta película». María interviene crispada: «Yo no he sido la que he dicho de venir a ver esta película». Pepe se desconcierta, puesto que la decisión de entrar en este cine ha sido común y de ninguna manera estaba culpando a María de haber entrado allí.

Con frecuencia utilizamos la palabra «atosigar», y acusamos a nuestra pareja de atosigarnos. *Atosigar* proviene de una vieja palabra castellana, *tósigo*, que significa ‘veneno, tóxico’. Es decir, cuando acusamos a alguien de atosigarnos, le estamos echando en cara que nos está envenenando la sangre, como se dice popularmente. Y es verdad que hay muchas maneras de atosigar o de quemar la sangre, ahora los pedantes hablan de *burn out*. Vamos a tratar de hacer un pequeño catálogo de formas de atosigar:

1. Inmiscuirse de modo habitual y reiterado en el modo de vestirse o arreglarse del otro: «¿Te tienes que poner ese traje?», «Esa corbata te va fatal», «Los zapatos que te has puesto no tienen nada que ver con el traje», «¿Por qué te maquillas de esa manera?», «Te maquillas en exceso», «¿Por qué no te maquillas más?», «¿Y ese peinado...?», «¿Por qué te compras siempre esos jerseys que parecen de viejo?».
2. También en el terreno de la salud: «Deberías ir al médico», «Tienes mala cara», «Últimamente no vales para nada», «Tendrás que tomar vitaminas», «¿Esa tos....?», «Te veo muy nervioso/a», «Creo que te pasas de copas», «Estás bebiendo demasiado», «Cuida tu alimentación», «Deberías hacer una comida vegetariana», «Más vegetales y menos carne», «¿Te das cuenta de que estás engordando?», «Se te ve muy arrugada», «Estás muy estropeada de un tiempo a esta parte», «Podrías hacer más deporte»...
3. Estar unido/a a un/a sabelotodo puede ser otra vía de ser atosigado. Cualquier pregunta o cuestión que aparece en una conversación, el sabelotodo surge con su absoluta sabiduría, con un desplante luminoso, aclara la duda y declara la estupidez del otro. Esto es sobre todo hiriente y atosigante si ocurre dentro de una reunión. «¿No lo sabes?», «Mira, te lo voy a explicar...», «Podrías consultar un diccionario», «Eso no es así...», «Podrías fijarte más en lo que dices...», «Parece mentira que con una carrera no sepas eso». Y con una malévola y supuesta sonrisa de compasión: «Qué tonterías tan graciosas», «Qué graciosa es, ¿verdad?».

Interrumpimos aquí el listado de juegos de parejas, aunque conscientes de que este capítulo podría tener una extensión mucho mayor.

Si te has reconocido en alguno de estos juegos y los utilizas habitualmente pero no

tienes el resultado esperado de tener las riendas absolutas del poder sobre tu pareja, siempre puedes recurrir a dos últimos juegos:

1. Me separo de ti.
2. Me suicido.

El riesgo de estos últimos juegos es que el que lo recibe puede sentirse muy satisfecho si los realizas. Porque solo los débiles de carácter e ingenuos, caen en esta trampa. En realidad, la mayoría.



## EL PODER CASERO: TODOS EN LA FAMILIA QUEREMOS SER MÁS

Estamos acostumbrados a considerar normal una familia en la que ocurren situaciones como las siguientes:

Vamos a observar algunos de los hechos que acaecen dentro de la familia López. Esta familia está constituida por el padre, Juan, de 40 años, enfermero, buen profesional, responsable hasta la autoexigencia y la exigencia con los que le rodean. Serio, se considera a sí mismo liberal y progre, aunque es tan conservador como sus abuelos del pueblo de donde proviene. Su esposa, María, de 38 años, que aún presume de buena figura, «aunque he tenido tres hijos», licenciada en filología arábica, carrera que eligió por fastidiar a sus padres, feminista activa y con una cultura casera de revistas del «hígado». Este matrimonio disfruta, ¿o sufre?, de dos hijos. El mayor, Juan, como su padre, tiene 17 años y es estudiante ocasional, es decir, que estudia en ocasiones. En pleno despertar de los circuitos hormonales de testosterona, se considera capaz de todo, repite cuando conduce la pequeña moto «yo controlo», no usa casco, que considera una estupidez promovida por los «maderos», y pese a sus fantasías, se come muy pocas roscas. Vanesa, de 14 años, está en pleno crecimiento de sus atributos femeninos, aunque todavía no acaba de digerir su desarrollo. En una ocasión leyó a escondidas, cuando era niña –¿es que no es una niña todavía?–, una novela titulada *Lolita*. Ahora se identifica plenamente con ella. Mira con lo que ella cree una actitud seductora a sus profesores y a otros hombres adultos, por supuesto, con pobres resultados, puesto que la mayoría piensan: «¿Qué le pasa a esta niña?». El pequeño Carlitos nació de un modo accidental, no fue esperado ni deseado, pero pese a ello los padres, mintiéndose consciente o inconscientemente, hicieron fiestas de bienvenida. Tiene cuatro años y, precisamente por no ser un hijo deseado, se le ha consentido todo, se le ha sobreprotegido, es un pequeño tirano, que se considera el ombligo del mundo.

El abuelo, padre del padre, vive con ellos desde que enviudó. Se jubiló hace años de su trabajo como herrero del pueblo. Físicamente es fuerte, y de carácter, más.

El cuñado, hermano pequeño de María, es un visitante ocasional, pero su influencia sobre su hermana marca con frecuencia las disensiones matrimoniales.

¡Cuántos movimientos y juegos pueden darse en esta familia! ¡Qué riqueza de pulsos de poder! ¡Cuántos mandatos, cuánto dominio, cuánta víctima, cuántos silencios y suspiros! ¡Ay dolor!

Son las siete de la tarde. María ha llegado a casa hace hora y media y ha comenzado a lidiar con los presentes. Su suegro, imperativo, exige una copa de vino: «pero del bueno, ¡eh!, no del de cartón...». María trasvasa medio *brick* a la botella de rioja de la que escancia una hermosa copa a su suegro. El pequeño, Carlitos, grita que quiere probar el vino. El abuelo inicia el gesto de cumplir su deseo, que María frena. Carlitos llora y patalea llamando mala a su madre, lo que inicia una discusión entre el abuelo y la madre. Juan hijo, Juanito, y Vanesa aún no han llegado a casa. Juan padre, está a punto de aparcar y subir a su HOGAR. Piensa en la comodidad de las zapatillas, en su descanso y en el cálido recibimiento de María. Es un hombre ingenuo. Sube al piso, abre la puerta y le golpea el berreo de Carlitos y la discusión de María y el abuelo. Es el temido momento de iniciar una nueva discusión a tres bandas, con un pequeño espectador vociferante.

Juan piensa tener derecho a levantar la voz, imponer silencio y paz. Es el momento en que María va a sentirse víctima de maltrato psicológico y a culpabilizar a Juan, su padre y toda la familia del pueblo.

Poco a poco, la situación se va apagando, cada uno se aleja. A su habitación, el abuelo, a la cocina, María, y al televisor, Juan. Parece que puede haber un espacio de paz.

Es el momento de la llegada de Vanesa. Intenta pasar directamente a su dormitorio, pero su padre la llama. Vanesa quería evitar esto porque va maquillada de un modo poco acertado para su edad y no desea que su padre la vea así. Pero papá, apartando la vista del televisor, lo cual no hace habitualmente, le lanza una mirada y se queda contemplándola fijamente: «¿Te has mirado al espejo?», pregunta intentando controlar su ira.

V: Sí claro, ¿qué pasa?

J: ¿Que qué pasa?, ¡que vas como una puta! ¿Qué quieres, que te confundan por la calle, que te ofrezcan dinero?

V: Pues mira, no estaría mal, con la paga que tú me das...; así podría comprarme la ropa que me gusta.

Juan duda entre el suicidio y el filicidio, pero toma la sabia decisión de seguir viendo el partido, y manda a su hija a estudiar a la habitación.

Llega la hora de cenar y, pese a que en esta casa se cena tarde según la costumbre española, Juanito no ha llegado. Esto irrita a sus padres, puesto que ambos son exigentes en las normas de comportamiento familiar. Cenar los presentes, pero Vanesa y Carlitos se niegan a comer fruta. Juan pega un puñetazo en la mesa y, dirigiéndose a María y a

los dos chicos, exclama desaforado: «¡Sabéis que he dicho que hay que tomar tres piezas de fruta cada día!»). María dice estar de acuerdo porque, por añadidura, ella tiende a ser vegetariana. Juan intenta volver a imponer su autoridad, manda a Carlitos a la cama y a Vanesa a estudiar. Carlitos protesta, Vanesa se va a su habitación, pero a los pocos minutos se puede oír a todo volumen un CD con las canciones de moda entre las adolescentes.

Después de recoger la mesa, María se queda a ver la serie de moda y Juan prefiere acostarse a leer un rato. Se queda dormido con el libro en las manos. María se ha acostado tarde, con cuidado de no despertar a Juan, pero sin poder dormir porque Juanito no ha llegado. A las tres de la madrugada, se despierta al oír la puerta de la calle, se levanta, Juan hijo entra tambaleándose, hiede a alcohol, su madre le reprocha su estado en voz baja, pero su hijo, que no controla pese a lo que él insiste en ello, le contesta con tono de reto:

J: ¿Que estoy borracho yo?, ¿es lo que me quieres decir? ¿Qué pasa contigo tía?

Juan se ha despertado al oír la conversación y llega a oír como el hijo llama «tía» a su madre. Renuncio a describir la última bronca del día de esta familia.

No he tratado más que asomarme durante unas horas a las escenas vividas en la casa de esta familia, como hacía aquel personaje de Quevedo. Leído así, en unas pocas líneas, parece que el autor exagera. Pero ¿no les recuerda a algo?

Vemos al abuelo y al paterfamilias luchar por el liderazgo de poder, pero se encuentran con María, rígida y exigente, que, por otras vías, también quiere su parcela del mismo puesto, que es la materfamilias que tiene que lidiar más directamente con los hijos y con el suegro. Felizmente se encuentra apoyada de modo incondicional por su hermano, con el que habla telefónicamente a diario, dándole el parte.

Vanesa utiliza sus propias tácticas de poder. Juega con la fantasía de ser la maravillosa hembra seductora que conquista a todos los machos que encuentra. Estar inmersa en esta fantasía le permite pasar de sus padres, de las notas y de cualquier otro aspecto de la realidad.

Juan hijo, como hermano mayor en el cual se ha depositado la exigencia de ser ejemplo de los menores, lucha internamente con la autoexigencia, a la que por cierto vence sobre todo en el tema del estudio, e intenta reforzar su identidad enfrentándose a sus padres y uniéndose a su panda de amigos. Ahí se siente muy hombre porque bebe, toma pastillas, fuma hierba y, en alguna ocasión, se ha atrevido ya con la coca. Pero él controla.

Carlitos ha aprendido que existe una falta de amor y que tiene una vía para encontrar un lugar en la familia, para que al menos le hagan caso, y obtener lo que desea a nivel material. Tiene las armas de los gritos, los llantos y los pataleos. Con ello suele salir victorioso.

Se trata de una familia entrañable.

Con este primer contacto ya hemos podido ver algunos de los juegos de poder que se pueden presentar en la familia. Vamos ahora a detenernos en algunos tipos de familia que desarrollan sus específicos juegos de poder, lo que no significa que no puedan desarrollar algunos que sean secundarios.

La familia Pérez-Mesa pertenece a ese grupo de la progresía que acepta aquellas ideas de la famosa escuela radical, en la que todo estaba permitido. Han trasladado sus postulados a la familia, a la escuela familiar, en cuyo ámbito es tabú cualquier reconvención y, por supuesto, castigo físico o moral a ninguno de los hijos. Todo está permitido, es la EDUCACIÓN EN LIBERTAD. Antonio y María se aferran a estas posiciones, defendiendo que es una postura ética, que se funda en valores de libertad y rechazo del poder. No se dan cuenta de que están depositando el poder en manos de sus hijos, que están en la cómoda postura de rehuir una sana autoridad. Podría decirse que es una postura anética. Los hijos que se han criado en este ambiente desde siempre, han crecido en el más absoluto desconcierto. No es que no hayan aprendido a diferenciar lo bueno de lo malo, es que no saben qué es lo adecuado y lo inadecuado. Desde la dejadez de los padres, todo les está permitido y, desde luego, no saben manejar esta situación.

Los conflictos son continuos, el chico, adolescente, no soporta ninguna frustración y estrella un vaso contra la pared si algo no es como el desea. No se le riñe, se le hace ver su conducta «agresiva». Es su derecho a la libertad de acción. El lenguaje de Pepita, de diez años, llega a ser absolutamente procaz, utiliza los términos más degradantes cuando está enfadada con sus padres. Es su derecho a ser libre. Esta es la actualidad de la familia y el futuro de estos hijos.

Aparentemente en el extremo opuesto, pero en un encuentro de fondo, están las familias que se aferran a posiciones radicales. En lugar de la dejadez, es la imposición (quizá también la dejadez es una imposición). Se trata de estas familias fundamentalistas, defensoras de posiciones absolutas en lo moral, las costumbres, los rituales, ya sean religiosos o simplemente mitos familiares, los hábitos repetidos ciegamente. Las frases más escuchadas son las de: «debes; hay que; esto es así; siempre ha sido así; es como hay que ser» y otras de esta índole. Cualquier expresión verbal, acto o posicionamiento que se salga de las coordenadas graníticamente rígidas, que están impuestas como

principios inamovibles, crea una tormenta difícil de soportar para aquellos «rebeldes» que las incumplen.

Estas posiciones extremas pueden nacer de la pertenencia a cualquier culto religioso, cristianismo, islamismo, judaísmo o taoísmo, etc. Da igual, no se trata del hecho religioso, no se habla aquí de una cuestión religiosa, sino de un absolutismo que manipula el entorno desde una supuesta religiosidad, que queda, posiblemente, desautorizada por la misma forma de ejercerla: el ejercicio del poder en lugar de las relaciones de amor.

La permisividad extrema y la exigencia extrema, están presentes en los anteriores modelos de familia. Las dos pecan de dureza, de una muy evidente falta de amor, aunque se presuma de lo contrario. En otra casa vamos a encontrar otra forma de poder, que puede parecer más dulce. Se trata de la casa de Dña. Juana; no vale la pena dar el nombre del marido. Es la casa de la gran gallina clueca, la madre máxima, la gran protectora. Todos viven bajo sus alas, unas alas unidas a una mirada que observa todo y a una voz que guía todo. Todos han de ser felices aceptando esta situación. ¿Por qué tenemos la impresión de que los hijos no crecen? Hasta físicamente parece que permanecen con su estatura infantil. Poco a poco, alguno de ellos se decanta dando su personal impresión sobre su familia:

- Mamá es muy buena, es la madre perfecta.
- Mamá es un agobio, no hay quién respire.

Estos últimos son los que escapan en cuanto pueden. Mamá se siente muy herida con estos hijos a los que ha entregado su vida y que le pagan de esta manera.

Dña. Juana exigirá ser correspondida en su entrega total, que la cuiden, si es posible solteros, hasta el día de su muerte. Su supuesto amor no es más que necesidad de poseer a los demás como objetos para su propia satisfacción.

Lo que ocurre en esta familia nos lleva a los estudios de los antropólogos sobre los pueblos matriarcales. Algunos defienden que, en general, es propio de las familias el hecho del matriarcado. Para mí fue una sorpresa cuando un japonés, con toda su ancestral cultura machista, me contó que es tradicional en el Japón que el hombre entregue todo lo que gana a su mujer, que es la que luego gobierna los aspectos económicos y, en relación con ello, muchos aspectos de la vida familiar. Vamos, que hasta los guerreros samuráis, con su fama de duros y crueles, obedecen, al menos en lo económico, a su mujer. Creo que la mayoría de los hombres aceptamos un mayor o menor grado de matriarcado, pero hay familias en las que el poder de la mujer es mucho más manifiesto. Sigue varios modelos, uno de ellos es el de la gran madre,

sobreprotectora, cuidadora, que decide todos los aspectos de la vida familiar, incluida la corbata que debe llevar el marido en cada ocasión. Este es muy próximo al descrito de la gallina clueca Dña. Juana.

Otro modelo, es el de la madre feroz, dominante, áspera, exigente, que puede llegar a la crueldad y al maltrato psicológico de su marido y de sus hijos. Es como la madrastra de los cuentos infantiles. Aunque parecen existir más modalidades, sólo quiero referirme aquí a una tercera, es aquella que mantiene el control desde el lamento, la queja, la culpabilización. Es la de: «lo que me hacéis sufrir...», «se me han secado los ojos de tanto llorar», «estoy enferma por vuestra culpa». Expresiones victimistas y culpabilizadoras de toda índole mantienen controlados, presos de angustia, a todos los miembros de la familia. Suelen conseguir que los hijos se mantengan fielmente ansiosos a su lado el resto de la vida, menos alguno, más avisado, que huye y no quiere saber nada de volver.

Algunos hombres frente a alguna de estas situaciones piensa: «Es que los hombres somos tan débiles...». Pero también hay padres feroces.

Podemos escuchar, aguzando el oído, lo que ocurre en otra vivienda de la vecindad, podemos oírlo, repito, porque gritan de modo desahogado. Paco, su mujer Carmen, sus tres hijas y sus dos nietos, publican constantemente los avatares de su vida, sus alegrías, sus enfados y sus comentarios sobre los vecinos, la tele... Cualquier cosa, todo, sirve para esa lucha de comprobar quién puede gritar más alto. Cada uno necesita hacerse oír, nunca oír al otro.

Este griterío, esta zarabanda, irrita a los vecinos, pero sus sugerencias sobre el tema, aunque son oídas atentamente, nunca son seguidas. Porque con los de fuera de la casa, son atentos y cuidadosos, no gritan. Los adultos, Paco y Carmen, son correctos; las hijas, Marujita, Elena y Pepa, son antipáticas; los nietos, son lejanos, no juegan con otros niños y rechazan a los adultos del entorno, son realmente asociales. Quizá los ruidos familiares les impiden oír el resto del mundo.

Una compañera que trabaja en terapia de familia, me repite que la familia que más teme tratar es la familia que ella llama del «bien, bien». Según esta compañera, suelen acudir a consulta porque alguno de los hijos falla en los estudios o se ha iniciado en las drogas, pero «esto no tiene nada que ver con ningún problema familiar», «en nuestra familia no ha habido nunca ningún tipo de conflicto», asegura Fernanda con su mejor sonrisa. Su marido, asiente con la cabeza, reforzándola, «son las malas influencias de los compañeros».

Ante cualquier cuestión de posibles dificultades, fallos o «pecadillos», de cualquier miembro de la familia, se mueve la cabeza negando y con un «nooooooooooooo, nada de eso, todo está bien». La terapeuta perdida en este mar de buenismo se atreve a inquirir: «¿Las relaciones en la pareja?». «Bien, bien». «¿Los otros chicos?». «Bien, bien».

Al final de su confesión, mi amiga terapeuta exclama: «¡Cuánta basura tapada!». (m...) para las personas sensibles. Perdón por la frase escatológica.

Si en algún momento logramos zambullirnos en los entresijos de estas familias, nos topamos con secretos persistentes durante años, temores, rencores y otras mil formas de relaciones oscuras, faltas de amor, pero que es necesario tapar, con una posición de poder, para mantener limpia la propia imagen.

Un tipo de familia cada vez más frecuente, es lo que se llama familia reconstituida.

Antonio, de 50 años, y Charo, de 45, se han separado de sus respectivas parejas y se han organizado para vivir juntos. Se han casado en el juzgado. Antes cada uno de ellos había pasado por un matrimonio religioso, pero no tienen la nulidad y, además, les da igual. Los dos aportan hijos a la nueva familia, Antonio una hija de 16 años y Charo un varón de 18 y una niña de 14. Intentan vivir todos juntos, pero Nena, la hija de Antonio, se muestra como una clara enemiga de su madrastra: «tú no eres mi madre», «tú a mi no me mandas», «no sé por qué mi padre se ha casado contigo», «mi madre es más guapa que tú». Es decir, establece un constante pulso de poder con su madrastra. Pero Nena, delante de su papá, sonríe a su nueva mamá, porque Nena sabe que puede manipular a papá con sus sonrisas y arrumacos. Manolo, el hijo de Charo, deposita en Antonio todas las oportunidades de oposición y rechazo, crítica y rebeldía, que no se atrevió con su padre. Cada vez que Antonio hace una propuesta, como «podemos pasar el fin de semana en Segovia», Manolo replica de inmediato: «¿Segovia?, es una ciudad fea y aburrida, no sé qué vamos a hacer ahí, ¿por qué no te vas tú?».

Solo Charito, la pequeña de Charo, parece oscilar entre el rechazo de Antonio como padrastro y su constitución en objeto de una exploración de sus capacidades de seducción.

Antonio y Charo se encuentran constantemente en el dilema entre mantener el afecto de la pareja y defender a sus hijos, que claramente persiguen separarlos.

En todas estas familias los progenitores están habitualmente en posesión de la verdad, sea desde una posición dominante, sea victimista, y consiguen que el otro equipo, los hijos, y ellos mismos, se consideren desgraciados. Son una escuela de luchas, exigencias, rechazos, manipulaciones... fracasos emocionales, fracasos de vida. Pero intenta

convencerles de que cambien, y comprobarás lo que es golpearse contra un muro de piedra. Solo algunos, muy pocos, llegan a plantearse y conseguir un cambio a otras pautas de relación.

Voy a añadir aquí algunos apuntes rápidos de juegos de poder que aparecen de modo privilegiado en determinadas familias. Uno de ellos es el del doble mensaje, que algunos llaman «doble vínculo». Para transmitirlo de una manera sencilla de comprender, aunque se suele efectuar de una manera mucho más sutil, puede decirse que consiste en decir algo y simultáneamente mostrar lo contrario. Como decir, te quiero mucho con cara de rabia y apartando al otro con la mano. En la práctica real, esto puede tomar mil formas, pero siempre se da esta contradicción que crea una profunda confusión en el que recibe este doble mensaje y, si hay una vinculación fuerte con el que lo emite, coloca al receptor en una situación de profunda dependencia. Se ha dicho que esto es típico de las familias de los esquizofrénicos, pero de vez en cuando, los recibimos de alguna persona del entorno.

Muchas veces obedecemos a mandatos de un poder que está más allá de los miembros de la familia. Se trata de la obediencia ciega a mitos culturales, sean de generaciones anteriores de la familia, sean de un entorno cultural más amplio: obediencia ciega a modas en el vestir, en el hacer, en las lecturas, en el arte, en cualquier aspecto de la vida, que lleva a situaciones tan terribles como la de los trastornos alimentarios, que inducen a tantas personas jóvenes a entrar en un camino de enfermedad anoréxica que puede conducirles incluso a la muerte. En todo esto la voz del poder «de la moda» trasciende la más inmediata de la familia.

Puedo añadir flashes que aparecen con frecuencia como expresión, de nuevo, de todo lo anterior:

- Soy un buen padre/madre, le doy todo a mis hijos. Han tenido los mejores juguetes, la mejor bicicleta, la mejor Play... (Las otras familias tienen que darse cuenta de que ellos son los mejores.)
- Yo no soy exigente, pero es lógico que los chicos estudien para ser los primeros de clase, para luego pertenecer a los elegidos en la sociedad.
- Claro que ejerzo el poder sobre mis hijos...

Después de tantos ejemplos de familias que podemos llamar desgraciadas, es preciso añadir que quizá la mayor parte de las familias vive, la mayor parte del tiempo, dentro de un sano equilibrio de bienestar, de predominio de la relación de amor. Esto no quita para que haya momentos en los que aparezcan algunos de estos juegos de poder, pero se

pasan y vuelve el amor. La mayor parte de las familias somos «normalitas».



## EL TRABAJO ES UN CAMPO PRIVILEGIADO DE JUEGO

Ocio y negocio, es decir, ocio/nec-ocio. La Roma clásica supo hacer esta distinción: lo que no era ocio era no-ocio, es decir negocio, trabajo. Claro que los que tenían derecho a una vida de ocio, eran los elegidos, los patricios. Al resto, al pueblo, solo le quedaba el negocio, doblarse los lomos para que los patricios pudieran vivir en el ocio. Tengo la sospecha de que esa situación sigue vigente en nuestros tiempos.

En este capítulo vamos a tratar de ver cómo puede infiltrarse el poder, tanto en el ocio, como en el trabajo. Comenzaremos con el ocio.

Aún los que no pertenecemos al mundo de los que no trabajan, porque otros lo hacen para ellos, tenemos la posibilidad de obtener un cierto tiempo para nuestro ocio. Me refiero a ese espacio de tiempo que se supone que está destinado a nuestro placer, satisfacción, diversión, relax y tantas otras formas de expresar lo que podemos obtener de él.

Existen aquellos privilegiados que realmente saben disfrutar de su tiempo libre, pero la realidad es que, con mucha frecuencia, se pervierte ese tiempo, convirtiendo la oportunidad de disfrute en desgraciado tiempo de malestar e incluso sufrimiento.

¿Qué diablos es lo que ocurre en estos casos? Claro está, de nuevo es ese lucifer que ya conocemos, el diablo del poder, el que se cuela para fastidiar también esta posibilidad que tenemos de disfrutar, de bienestar.

La capacidad para pervertir el ocio hace que pueda haber dificultad para distinguir entre el ocio y el negocio. Existen muchas vías para hacer que el primero nos parezca tan incómodo como puede ser el segundo. Ya no nos llama la atención aquel sujeto que durante años está esperando ansioso el día de su jubilación y cuando este día llega, en lugar de llenarse de júbilo, que por esto hablamos de jubilación, se siente perdido, no logra encontrar vías de disfrute y se esfuerza o, mejor dicho, se fuerza, a hacer alguna actividad para lograr aquello, porque la otra alternativa es ir al parque a dar de comer a las palomas. En este momento deja de vivir el júbilo de su nueva situación, porque introduce la exigencia del «tengo que pasarlo bien», se ordena y manda a sí mismo que debe conseguirlo. Pero lo que ha conseguido es convertir el ocio en trabajo.

Todos y cada uno de nosotros podríamos llegar a obtener los mismos resultados con nuestro tiempo de esparcimiento. Vamos a observarnos en nuestro modo de «disfrutar».

Todos los sábados en casa de Pepe se organiza una timba de póquer. Es solo para los amigos; se trata de pasar un buen rato.

«A ver si desplumo a estos gilis», piensa Pepe con la peor de sus intenciones. «Les voy a demostrar quién manda aquí, en el póquer», piensa Juan. «Como me vuelvan a pelar esta noche, duermo en el sofá», se lamenta interiormente Manuel.

Todos están con la adrenalina a tope, las manos temblorosas, el rostro rígido, tenso, tienen que ganar, «tengo que ganar». ¿Se están divirtiendo? ¿Se están relajando? Mi impresión es que están luchando a ver quién puede más. No se trata del dinero, aunque también importa, se trata de quedar por encima. Se trata de un juego de poder.

En un ámbito más abierto, respirando el aire fresco, con un atuendo deportivo, los pantalones cortos, las piernas velludas al aire, ellos, y las camisetas ajustadas y sudaderas, ellas, con zapatillas o zapatos adecuados, otros se entregan a diversos deportes, como el tenis, el fútbol, el golf, etc. ¿Van a pasar el rato? No. Van a ganar. De nuevo el «tengo que ganar». Quien gana de verdad es su vanidad, su prepotencia, en suma, su necesidad de compensar su inseguridad.

Creo recordar un anuncio de televisión en que una madre expresa algo así como que está preparando a su hijo para que sea el primero, en no sé qué actividad o deporte. Pertenece a esa clase de padres que envían a sus hijos a actividades extraescolares, sean deportivas o de cualquier otro tipo, inculcándoles una mentalidad absolutamente competitiva. No esperan que su hijo aprenda a hablar inglés, sino poder presumir de que su hijo es el mejor en inglés. No animan a su hijo a que se forme con las artes marciales, sino a que gane futuras competiciones.

De estas actividades de ocio, podemos llegar a otras que también, para muchas personas, significan un modo de rellenar los huecos, el vacío de sus vidas. Me refiero a la participación en las ONG, los rastrillos y otras actividades similares, que sin duda podemos incluir en el capítulo del ocio. Felizmente no todas las personas que participan en estas actividades pueden incluirse en lo que digo a continuación, pero en algunas, ¡qué vanidad!, ¡qué necesidad de ser vistas!, ¡qué presunción!, ¡qué jactancia!, ¡qué endiosamiento!, ¡qué ínfulas!..., en suma, ¡qué soberbia! ¿Acaso importan de verdad los supuestos beneficiarios? Lo que parece importar en el fondo, de verdad, es el ego, la dulce egolatría y el «al fin y al cabo, de algo le servirá lo que hago a esa pobre gente».

Frente a todos los ejemplos anteriores, cuya actitud básica puede resumirse en lo que yo llamo «subirse a la peana», aparecen, de nuevo, los que también en este terreno, ejercen el poder desde abajo.

— Yo no hago deporte, porque soy físicamente débil. Cuando sea fuerte iré a un gimnasio.

- Me gustaría estudiar, pero no puedo. Debe ser que no estoy capacitado.
- El médico me dice que camine, pero me canso mucho. Cuando por fin lo hago dos días seguidos, luego me duelen las piernas.
- Siempre pierdo en los juegos de cartas, seguro que me hacen trampas.
- Ahora que tengo tiempo, podría escribir una novela; pero, ¿y si no me la publican?
- ¿Para qué voy a estudiar, si luego no hay trabajo para la gente con carrera?

Y ya que nombramos antes la jubilación, qué decir de esos dos viejecitos, o mayores, que compiten duramente por demostrar quién está más enfermo y toma más medicinas. Este juego también ocupa a veces un gran tiempo del ocio.

- Y unas últimas notas, de frases petulantes:
- No puedes morirte sin haber visitado París (o cualquier otro lugar).
- Nunca me muestro soberbio.
- ... Y cuando fuiste a..., ¿no viste...?
- Creo en la verdad absoluta; yo soy un hombre lógico, soy cartesiano.
- Para mí, si no es inteligente no merece la pena.
- Fulano y mengano (personajes conocidos) son muy amigos míos.
- Yo soy muy humilde.

Las frases anteriores las podemos localizar en las relaciones de ocio, pero son aún más frecuentes en las relaciones de nec-ocio. Son las que se permiten decir los compañeros de trabajo, y, con más frecuencia, los jefes a los subordinados, porque en el ámbito del trabajo sí que crecen con todo su potencial los juegos de poder. La competencia sana e insana aparece como la lucha por ser «más que», tanto en el terreno de lo que podemos considerar «legal» —y aquí utilizo la palabra *legal* en el sentido popular en que la utilizamos cuando hablamos de una persona honesta, cuando decimos de alguien: «es un tío legal»— como en el muy frecuente juego que podríamos llamar «ilegal», en el que entran el engaño, las zancadillas, las trampas, la mentira, la traición, la puñalada por la espalda y otros tantos juegos sucios surgidos del deseo de poder, y por el que se intentan escalar posiciones cada vez más altas, pisando sobre los cuerpos y las almas de compañeros y amigos.

En el trabajo, en la empresa, el hospital o en cualquier otra institución u organismo se repiten cada día situaciones marcadas con el tinte que nos ocupa. Entre compañeros he apuntado los intentos para obtener un mejor puesto, aún a costa de denigrar al otro, adular al jefe, como el típico «sí, señor», o vender la propia imagen, aunque sea falseando cualquier dato. Pero también aparecen aquí sutiles juegos de manipulación, y el

falso humor agresivo de la ironía y el sarcasmo: «¿Cómo te fue en las vacaciones, Rodríguez? Parece que te tuviste que quedar en Madrid. ¿Ahorrando no?». «Te vi el otro día con tu madre por la calle. ¡Ah! ¿Que era tu mujer...?». «Aquí está el más tonto de la empresa, mi amigo Pepe». Y así hasta ciento. No hay nada como rebajar al otro para intentar estar encima.

Si hablamos de los grupos dentro de cualquier espacio de trabajo, nos podemos encontrar en muchas ocasiones con lo que un conocido psicólogo ha denominado el grupo «paranoiagénico». Vamos a traducir esta expresión que parece tan misteriosa. Detrás de esta palabra se esconde un grupo en el que reinan casi todas las formas de poder. Suele aparecer un jefe que carece de autoridad pero que manda mucho y mal, unos subordinados que se intentan revelar y oponer al jefe, y otros que lo obedecen por miedo. Aparecen subgrupos que luchan por su cuenta por dominar la situación. Muchos se lamentan y se quejan sintiéndose víctimas de lo que allí ocurre. Reina la desorganización y la ineficacia, ya que no aparece ningún esfuerzo positivo, espontáneo, creativo, sino que todo son luchas de uno o de otro.

Aquí se juega no solo por el poder en sí, como veíamos que ocurría en el ocio, sino que se agrega ese aspecto en que se materializa el poder, que es el dinero. Cuando se produce esta situación, es tal la red de intrigas, desconfianzas, luchas, insidias, silencios, secretos, odios, resentimientos, vanidades heridas y todo un tremendo conjunto, florilegio de poder, que resulta en una red imposible de desentrañar en sus hilos.

¿Verdad que es fácil haber vivido un tiempo en una de estas situaciones en el trabajo? Pero nunca –si es que aquí podemos utilizar esta palabra– puede un individuo que forme parte de esta red, modificarla, sanearla. Al igual que soy optimista sobre la posibilidad de salir personalmente de todos los juegos hasta aquí descritos en distintas situaciones, pienso que en esta situación se precisa de un profesional externo, un buen profesional que entienda de ello, para que este grupo salga de tal situación enfermiza y vuelva a constituirse como un grupo con el suficiente bienestar para ser productivo y encontrarse a gusto sus componentes.

Una frase popular dice: «Dale una gorra a cualquiera y tendrás de inmediato un pequeño dictador». Esto me lleva a que hay otro campo de trabajo en el que florecen otros personajes cargados de poderes *sui generis*. Me refiero al mundo de la docencia. En cualquiera de los niveles en que se encuentre el docente, y casi siempre de modo más acentuado cuanto más alto sea el grado profesional del mismo, con más facilidad aparecen las conductas de poder que describo a continuación.

Ellos mismos nunca admitirán que funcionan desde el poder, no lo viven así, aunque

en algunos casos sí pueden tener una posición de fuerte dominio y exigencia, existen muchos otros que se sienten íntimamente muy satisfechos al considerarse grandes maestros. Adoptan posiciones paternalistas, que llevan a veces a lo mesiánico, en las que no es difícil, con una mirada entrenada, percibir el egocentrismo que les domina. Se precian de lo que adelantan, de lo que aprenden sus alumnos, es decir, de lo que «yo les enseño».

Son formas de poder que se ejercen de un modo sutil, que yo incluyo en las formas de poder del «buenismo». Cuando se les observa, es fácil distinguir cómo su espíritu vuela angélicamente, elevando un dedo de la mano alzada y, con sonrisa seráfica, transmitiendo: «¡YO!!».

El autor de este libro, es decir, yo, es posible que haya caído en este pecado de soberbia y vanidad. Solo puedo decir a mi favor que he sido consciente de lo que denuncié, y que trato de evitarlo en lo que puedo.

En este capítulo podría detenerme en casi todas las profesiones, pero hay un campo que no puedo obviar. Es el de los profesionales de la salud y, de modo muy especial, aquellos que se dedican al mundo de la psique. Muchas veces se repite: «Este se ha dedicado a la psiquiatría o a la psicología para resolver sus propios problemas». Yo no diría que esto es aplicable al 100% de los profesionales «psi», pero sí para muchos de ellos. Por eso desde muchos de los modelos de psicoterapia se suele reclamar una formación, al margen del aprendizaje teórico, que limpie y ordene un poco sus almas. En caso contrario, y aún a veces después de este proceso, suelen caer en considerarse salvadores de sus pacientes o clientes. No unos humildes profesionales que faciliten el que el otro crezca, sino verdaderos agentes luciferinos que, desde su soberbia, creen que CURAN, sin darse cuenta de que el verdadero proceso de cambio está en manos de su cliente.

Temo, a estas alturas, haber podido enfadar a mis colegas. Esto me lleva a no seguir hablando de otras profesiones, porque podría terminar como un Robinson Crusoe, aislado en una pequeña isla urbana.

6

## CÓMO RECONOCER A LOS QUE JUEGAN AL PODER

Vamos a recurrir a un diccionario de sinónimos. Buscamos la palabra *poder* y, entre otras muchas, nos encontramos con las siguientes equivalencias: *dominio, imperio, potestad, mando, supremacía, jerarquía, prepotencia, preponderancia, señorío, superioridad, omnipotencia, poderío, privilegio, prerrogativa, ser el todo, hacer figura, influir*. Y también los antónimos *obediencia, inferioridad, debilidad*.

Y también, cómo no, consultaremos otro término al que nos referimos en este libro con mucha frecuencia, el término *soberbia*: ...*altivez, altanería, arrogancia, orgullo, presunción, inmodestia, ira, cólera*. Y como *soberbio*: ... *encastillado, altanero, orgulloso, arrogante, altivo, fogoso, violento, arrebatado*.

A todo esto podemos añadir: *vanidad, exigencia, victimismo* y alguna otra de esas «hermosas cualidades» que flotan alrededor del poder.

Ahora es el momento de definir el poder. La manera más habitual de hacerlo es diciendo que A ejerce el poder sobre B, cuando actúa sobre B para obtener su propio beneficio, aunque sea en perjuicio del otro.

Esta definición amplía considerablemente el concepto de poder. Muchas veces se identifica el poder con una conducta de dominio, de un estar por encima de, y vienen a la mente figuras como Hitler o Stalin. Pero también se puede ejercer el poder desde una posición sumisa, practicando el victimismo, el chantaje emocional, llorando y acusando al otro del sufrimiento o, aún de modo más sutil, con una posición benévola, paternalista, de aparente altruismo que encierra en el fondo un fenomenal egocentrismo.

En el vocabulario que aparece al principio del capítulo, se observan muchas actitudes, posicionamientos, conductas que remiten a formas de poder, completadas con las que surten sus antónimos.

También hemos podido ver una multitud de formas de ejercicio de poder en los ejemplos de parejas y familias que aparecen en los capítulos anteriores. Porque todo lo descrito en esos capítulos eran círculos de poder. Hablo de círculos de poder porque, cuando alguien ejerce el poder sobre otro, el otro también responde con su propia forma o modelo de poder, estableciéndose de modo habitual un círculo de realimentación. También puede aparecer una lucha de dos personas que intentan ejercer un poder de dominio, o entre dos personas victimistas, como hemos visto en el caso de los ancianos que discuten sobre quién toma más medicinas. También aparece esta circularidad dentro del individuo que vive habitualmente en el área del poder, que pasa de sentirse en lo alto de un pedestal, dueño y señor magnífico, endiosado, a caer al otro extremo, quedando

derribado en una sensación de inutilidad, sintiéndose profundamente desgraciado. Desde aquí intenta trepar de nuevo a lo alto del pedestal y así, como en el mito de Sísifo, lleva con gran esfuerzo sus rocas a lo alto de la colina para volver a caer rodando al fondo.

A esta situación en que se vive lo que algunos llaman el «ouróboros», y que yo prefiero llamar, a la española, la «pescadilla que se muerde la cola», a este circuito terrible por el sufrimiento propio y de los que le rodean, lo denominé, en mi libro *Las relaciones de poder*, el «círculo luciferino».

¿Por qué llamarle «círculo luciferino»? Persiguiendo los mitos que esconde la Biblia, descubrí las varias referencias que aparecen a la figura de Lucifer. Lucifer, que dio nombre a la primera estrella que aparece al atardecer y la última en desaparecer por la mañana, también llamada Venus, era considerado el ángel más bello y el que predominaba sobre los demás, de ahí su nombre, Lucifer: el portador de la luz. Tanto se complació de sí mismo, tanto se ensoberbeció que, nos cuenta Isaías, quiso poner su trono a la misma altura del Señor. La irritación de este último hizo que derribara de su altura a Lucifer y lo enviara hacia el abismo, quedando convertido en una representación del demonio, siendo entonces príncipe de las tinieblas, en lugar de príncipe de la luz.

Fuera de toda connotación de tipo religioso, creo que esta historia es una clara metáfora de lo que nos ocurre a los seres humanos. Parece que Lucifer está creado a imagen y semejanza del hombre. Aquí aparecen las dos posiciones que acabo de describir unas líneas más arriba: el dominio o poder desde arriba y el dominio o poder desde abajo.<sup>1</sup>

Hay dos categorías entre las personas que jugamos al poder. Una, la de aquellos que están inmersos, empapados, viviendo cada minuto dentro de la categoría del «más», del poder. Otra, la de aquellos que con, mayor o menor frecuencia, utilizamos estos juegos en nuestra vida cotidiana.

Una manera de descubrir a los primeros es hacerles leer este libro. Si tras la lectura de uno o dos capítulos se niegan a continuar, diciendo que es una estupidez, un montaje del autor o la propia manipulación de poder del mismo sobre los lectores, se han descubierto a sí mismos como un ejemplar perfecto. Si logran leer el libro, se ven retratados en parte, lo admiten y lo comentan, pertenecen a la segunda categoría.

Pero hay muchos signos de reconocimiento de los personajes de la primera categoría, veamos alguno:

Contando con que si una persona reúne al menos seis u ocho de los signos siguientes, ya lo podemos calificar de inmerso en el mundo del poder.

- **Creerse en posesión de la verdad.** Sus frases son: «te lo digo yo», «yo de esto sé más que tú», «yo soy racional y tú no», «los que no... –aquí podemos añadir un sinfín de verbos: *piensan, hacen, etc.*– como yo, son... –y aquí podemos añadir una serie de epítetos descalificadores y degradantes– inferiores, necios, rígidos, patológicos, poco dotados, autoritarios, pobres de miras y recursos, mediocres...». (Esta última frase se expresa a veces de un modo rebuscadamente sutil e indirecto.) Si es preciso levanta la voz y se reafirma con citas o simplemente con el peso de su propia elevada autoridad.
- **Prepotente.** En relación con lo anterior, se considera más que nadie y desde luego más que tú, que estás hablando con él.
- **Vanidoso.** El sujeto vanidoso puede presumir de aspectos suyos psíquicos o morales, o referirse, con mucha frecuencia, a sus posesiones, sean títulos, premios o riquezas. Nos hace saber que tiene un coche de alta gama o que sus camisas son «de seda natural hechas a medida», además de su chalé en zona residencial y, si hay confianza, sus amantes. Otras posesiones son sus «amigos»: el ministro tal, el constructor fulano de tal que tiene mucha influencia en el gobierno, algún título y alguna figura del teatro o del arte.
- **Sabelotodo.** Se hable de lo que se hable, siempre interrumpe con su propio conocimiento sobre el tema, mostrando su desprecio hacia los conocimientos de los demás.
- **Exigente (y autoexigente).** Son exigentes con las personas de su entorno. Siempre esperan de los demás todo y acusan, infravaloran y menosprecian al que no rinde ese todo que ellos creen que deben surtir. Por ello se mueven desde el «tienes que», «debes», «hay que». Pero no sólo martirizan al otro con esta actitud, sino también a sí mismos. Pueden estar exigiéndose constantemente, poniéndose listones tremendamente altos y autoinculpándose si no cumplen con lo autoexigido. En relación con todo esto, toleran muy mal los fracasos, los fallos, sean pequeños o grandes, propios y ajenos. Los fracasos propios les pueden llevar a hundirse, ir al otro extremo, al del poder desde abajo, en posiciones victimistas o, cuando menos, sentirse deprimidos e irritados.
- **Autoritario.** Le gusta mandar y que se cumpla lo que manda. Puede llegar a ser muy duro, aunque parta a veces de un falso paternalismo. Si tiene opción de castigar las faltas a lo que ha ordenado, lo hará de un modo a veces desalmado, cruel, justificándose siempre.
- **Manipulador.** La manipulación es una forma habitual de exhibir el poder. Se puede

manipular de infinidad de modos, con la seducción, el chantaje, la imposición, el engaño, etc. Todas ellas llevan a lo mismo, a obtener del otro un beneficio para sí mismo.

- **Menosprecia a los demás.** Desde su altura de «MÁS», desde su soberbia, trasluce un menosprecio general hacia «esos otros» que están, según él, por debajo en cualquier aspecto, inteligencia, cultura, posición social, posesiones materiales, etc. Aunque intente evitarlo, ese desprecio se hace patente en la conversación, en expresiones como: «esa gente» «es que son tan vulgares», «pero si no saben ni escribir...».
- **No soportan críticas.** Se sienten muy heridos cuando se opina de un modo diferente a ellos, se critican sus palabras o acciones. Todo tienen que ser alabanzas, elogios.
- **Abusivo (en sus comportamientos).** Puede ser cargante, pero también puede ser abusador, creyéndose con derecho a pasarse de la raya en sus relaciones con los demás, desde insultar, hasta los intentos de abuso sexual. Cree tener derecho a todo.

Con toda la carga anterior, porque es una gran carga funcionar en la vida de esta manera, suele terminar estresado, cansado, insomne, agotado, toma vitaminas, tiene rasgos hipocondríacos y, desde luego, como ser superior, presume de estar más cansado y, simultáneamente, más activo que nadie.

En el fondo son personas con una gran base de inseguridad y soledad. Pero no le hagas saber que has captado esto porque se enfadará mucho y desde luego lo negará.

Seguro que conoces a algún personaje así. Insisto. No que presente necesariamente todos estos rasgos, pero si quizás media docenita. ¿O es tu espejo?

He conocido tanto en mi profesión como fuera de ella a bastantes individuos que se han ajustado a esta descripción.

Acabamos de ver a ese personaje subido en lo alto de un pedestal, con una postura de dictador, incluso de dios, de pequeño dios casero, aunque él se considere magnífico.

Pero hay variantes que a veces pueden llamarnos a engaño. Uno de ellos es el hombre «bueno», paternalista, comprensivo, aparentemente sencillo y humilde, pero que logra hacerte sentir un miserable desde esa actitud. Te mira desde arriba como si fueras un perrito abandonado, un poco tonto e incapaz, al que él, benevolente, está siempre dispuesto a cuidar. Este personaje puede presumir de ser más humilde que nadie, de sus valores éticos y morales. De aquí puede deslizarse a esos otros fanáticos religiosos, pertenecientes a una facción sectaria de cualquiera de las numerosas iglesias que existen en nuestro planeta.

Y ya que hablamos de posiciones sectarias, también sin duda podemos encontrar ejemplares especialmente hermosos de animales de poder en algunos de los afiliados a partidos políticos, sobre todo aquellos que votan con las hormonas.

El carrusel de personajes sería digno de ser descrito por el maestro Quevedo, con ese ojo perspicaz y agudo que era capaz de penetrar en las perversiones sociales y denunciarlas, sin miedo a correr el riesgo de la respuesta de los que ostentaban la autoridad.

Parece que queda claro que el punto común entre todos estos sujetos es el del egocentrismo, la megalomanía y la soberbia, fuentes todas que llevan al ejercicio de las distintas formas de poder.

Pero antes me refería también a esa otra manera de estar inmerso en el mundo del poder al que denomino «poder de abajo». Son los que componen el valle de los quejumbrosos, de los eternos quejosos del maltrato que se ejerce sobre ellos, de ser víctimas de los poderosos. Pero, ¿es que ellos no ejercen una forma mucho más sutil y oculta de poder? Con sus quejas, sus lamentos, con sus acusaciones, están manejando a todas las personas de su entorno. Logran conmover, y al conmover, mover a los demás en la dirección en la que pueden obtener sus beneficios. Son los que gritan en masa contra este o aquel personaje que no les ha dado todo lo que querían obtener de él. Lo tildan de traidor, de asesino y mucho más, porque como son pobrecitos, no siempre se atreven a atacar en solitario, sino que esperan a juntarse en la jauría vociferante.

Quizá, si tenéis ocasión, os coloquéis en la posición del poder de arriba. Entonces eso os parecerá legítimo, tener unos desgraciados víctimas de vuestra mayor capacidad momentánea.

Hay un círculo infernal dentro de cada uno de nosotros, como apunté un poco más arriba. Del poder de arriba, ante un fracaso, se pasa a una posición victimaria, al poder de abajo. Y el que está en el poder de abajo, tiene constantemente el germen de colocarse encima de los demás. Son las dos caras de la misma moneda.

¿Qué os parece que hay en el fondo del alma de estas personas? ¿Qué les lleva a tomar estas posiciones?

No hay un solo camino para llegar a vivir de esta manera. Vamos a ver el comienzo de la vida de Manolito 1 y Manolito 2.

**Manolito 1:** Nació en una familia en la que no era deseado. El aviso de embarazo fue una desagradable sorpresa. Su padre pensó en un aborto, pero la madre se negó, no por amor, sino para no sentirse culpable desde sus coordenadas emocionales y axiológicas.

Manolito 1 creció rodeado del mínimo amor necesario para la supervivencia. Captaba esto no solo en las muestras de lejanía, de rechazo, sino incluso de una sobreprotección que luego se le echaba en cara. Todo niño necesita amor y Manolito trató de conseguirlo mostrándose como creía que esperaban sus padres que fuera, dócil, estudioso, obediente, perfecto para ellos. Ahí comenzó su aprendizaje en la manipulación de sus semejantes. Durante años esta conducta le fue útil, fue convirtiéndose en su segunda personalidad sin él darse cuenta. Él pensaba que era así y que era bueno ser así. Obtuvo un cierto aprecio en el seno de su familia y en el colegio, pero no tanto de sus amiguitos que le tildaban de pelota. Pero esto funcionó hasta que pasó la adolescencia, entró en la universidad y, posteriormente, obtuvo un trabajo. Dada la capacidad que había desarrollado de estudio, trabajo y manipulación de sus superiores, primero sus padres, posteriormente los jefes en su trabajo, fue convenciéndose de su superioridad, se ensoberbeció y desarrolló sin mayor esfuerzo todos aquellos caracteres de la personalidad que hemos descrito antes. Pero nunca perdió el contacto, muy íntimo, profundo y no participado con nadie de su eterna desolación e inseguridad. Sabía que su pedestal era inestable, cualquier fallo o fracaso le hacía tambalear, con lo cual tendía a reforzar cada vez más su posición de poder.

**Manolito 2:** Tuvo una vida casi polarmente opuesta a la de Manolito 1; el otro extremo. Pero como siempre se dice, los extremos se tocan. Manolito 2, nace en una familia unida, satisfecha, bien situada económica y socialmente. Es el primer hijo, largamente esperado. Es también el primer sobrino, el primer nieto, el primer Manolito maravilloso de toda una saga. Se convierte en el ombligo de la familia, en el centro del mundo. Todo es poco para él: elogios, premios, satisfacciones. No se tiene que subir como Manolito 1, lo colocan en un pedestal desde muy pequeño y allá crece, mirando al resto del mundo desde arriba, él, el mejor. Ni siquiera tuvo la competencia de otros hermanos que no llegaron a nacer. Fue único, el único. También le fue bien mientras estuvo en el seno de la familia, incluso hasta la adolescencia. Pero más adelante, al entrar en el mundo laboral y de nuevos compañeros y compañeras, al mirar a su alrededor, no los vio allá abajo. Los demás estaban a su altura o por encima de él. No lo adoraban, lo atacaban incluso. Algunos le querían, pero muchos le despreciaban. Parecía que todo se hundía fuera y dentro de él. Trataba desesperadamente de trepar a un nuevo pedestal que procuraba forjar día a día, pero también aquí ese pedestal era tremendamente inestable.

Manolito 1 y Manolito 2 se miraron y se vieron en un espejo.

Con las naturales diferencias de intensidad y matices personales, es posible que

también ellos nos sirvan de espejo. Ninguno hemos crecido en un ambiente absolutamente libre de influencias negativas. Todos hemos sufrido alguna herida en la infancia, herida emocional, de falta de aceptación, de rechazo, de exigencia o de cualquier otra forma de trato que nos ha llevado a organizar nuestro propio personaje compensatorio. Este personaje de cada uno está ya instalado, de alguna forma, en el mundo del poder. Es el lucifer personal que nos maneja hasta que vamos pudiendo prescindir de él, hasta librarnos de su cruel dominio que nos tortura y nos hace torturar a las personas de nuestro entorno.

1 . Aunque Lucifer es una forma del diablo, no es la única, puesto que los diablos son legión. El que llamamos Satán, el Saitán del Corán, tiene otro origen, ya que aparece como un desprendimiento paulatino de los aspectos negativos de un Dios primitivo. Pero esta es otra historia, que estudió muy detenidamente el gran psicólogo C. G. Jung.

7

## LAS MEDICINAS: EL AMOR, LA RISA, LA HUMILDAD; Y SI TUS FUERZAS TE FALLAN, LA PSICOTERAPIA

Estamos llegando al final de este libro y vemos que todo él versa alrededor de historias de poder. Cuando me decidí a escribir *Las relaciones de poder*, tras diez años de tomar notas y contemplar estos juegos en mis pacientes, familia y amigos, quise recurrir a las obras de psicología que trataran anteriormente sobre este tema. Tuve una sorpresa mayúscula, la palabra poder no aparecía en ningún diccionario de psicología, fuera cual fuera el modelo en que se inscribiera. Pensé, «¿es que el poder no importa en las relaciones humanas?». Como me era evidente que sí importaba, y mucho, fantaseé otras hipótesis sobre los constructores de diversas teorías dinámicas del hombre que prefiero no transcribir aquí.

Parece que nos encontramos con un camino que la psicología olvidó o prefirió no seguir. En mi opinión, no es ya un camino, sino una ancha autopista, que nos conduce a una comprensión de los aspectos más conflictivos del ser humano y de sus relaciones interpersonales.

He descrito muchos aspectos de esta «enfermedad» del poder. Parece importante comenzar a detenerse en los medios que tenemos a nuestro alcance para salir de estas trampas.

Todo se puede resumir en la lucha de la no lucha. Usar la exigencia de lucha para salir de la exigencia de la soberbia es fortificar esta última. Entonces, ¿qué otros caminos nos quedan?

La lucha de la no lucha implica, de modo necesario, la humildad. Y el hueco que deja la renuncia al «poder poder», como decía un alumno mío, lo ocuparán el amor y el humor.

A partir de aquí vamos a ver cómo pueden incidir el amor, el humor y la humildad en el proceso de ayudarnos a salir de este mundo tan incómodo que parece producir sólo dolor, tristeza y sufrimiento. En este momento de globalización y de búsqueda de remedios externos, se recurre a veces al técnico en arreglar los motores emocionales, los psicoterapeutas. Pero ya hablaremos de esta grey en la que se encuentran ovejitas blancas y ovejitas negras.

También hay remedios naturales a los que podemos acudir aunque sean más incómodos y nos cuesten un esfuerzo. Un esfuerzo porque implican un cambio personal

de actitudes profundas y conductas externas. Estos remedios son los ya nombrados, el amor, el humor y, sobre todo, la humildad. He dicho sobre todo la humildad y parece que esto secundarice el amor, y no es así. Solo se puede amar desde la humildad, desde la renuncia a la posición de poder. Bajarse del pedestal, renunciar a ser más que el otro, como posición de dominio, o menos que el otro, en la posición de víctima, implica abrir la puerta a poder QUERER, no querer como desear, sino como sinónimo de AMAR. Quizá cada uno de los protagonistas de todas las historias anteriores estaba convencido de querer al otro, a los otros, a su pareja, a su familia, a sus amigos. Pero hemos visto desde fuera que había mucho más de lucha de poder, de egocentrismo, que de verdadero amor. Un día hablé en un artículo de la antinomia «amor-poder». Antinomia, es decir, que cuando existe un factor no puede existir el contrario. Mientras estamos en una posición de poder no nos es posible amar.

Cuando hablo aquí de amor, me refiero a una postura bastante compleja y quizá difícil, porque incluye no sólo cariño y deseo (en el caso de la pareja), sino respeto a la integridad del otro, deseo de crecimiento y de individualización personal del otro, los otros, aceptar sus diferencias y su propia idiosincrasia, alegrarse de sus logros, de su devenir personal y apoyar todo esto sin querer ser la estrella del cambio. El protagonismo no es propio, es del otro. Se trata de un amor que podríamos llamar centrífugo, va del que ama al bien del otro, frente a un «amor centrípeto», egocéntrico, en el que el sujeto cree querer al otro, pero lo que persigue en el fondo es la propia satisfacción de su ego. En este modo de «amar», aparecen conductas de paternalismo, sobreprotección, «buenismo» y otras semejantes, que delatan que lo que persigue el sujeto es cultivar sus propios sentimientos de vanidad, prepotencia, superioridad, etc.

Cumplir estas condiciones se hace difícil en la práctica. Nuestros deseos, exigencias, insatisfacciones, búsqueda de completud, aquellas heridas que quedaron abiertas anteriormente, el temor a la soledad, la búsqueda de poseer al otro, incluso de fundirse con él y tantas otras pequeñas o grandes miserias de cada uno de nosotros, pueden hacernos muy difícil llegar a, como dice la canción, «al amor del bueno».

Las formas que hemos descrito de ejercer el poder, se pueden observar en cada sujeto con sus muy diversos matices, que conforman un modo especial y personal de relacionarse con los demás, un modelo propio que se repite a lo largo de los años, provocando de modo reiterado fallos dolorosos, desencuentros y toda suerte de causas de dolor emocional. A esta modalidad personal de cada cual la denomino «el personaje». Un personaje que construimos desde niños para «sobrevivir» a las dificultades de aceptación por parte del entorno. Es una vía adaptativa que funciona hasta que deja de

funcionar, lo que suele ocurrir más allá de la adolescencia, más pronto, o más tarde, en la edad adulta. Este personaje lo construimos en parte de modo consciente, en gran parte de modo inconsciente, llegando a vivirlo como nuestra verdadera manera de ser. «El niño bueno», «el rebelde», «el listillo» y tantos otros, repiten ante los demás que le pueden reprochar sus fallos, «es que yo soy así...», aunque en otro momento se les escape, «a mí me gustaría ser yo mismo», con lo cual hay una aceptación más que tácita, casi explícita, de que admiten que aquella forma de sentir y actuar, no es su verdadera forma de ser, sino un personaje que actúa por ellos, un falso yo del que viven invadidos.

Cuando intentamos proceder a librarnos de nuestro personaje, de nuestros modos de poder, surge el miedo. El miedo, en este camino hacia la libertad, a no ser ya dueño del otro, a la pérdida, a la tristeza y la desolación. Una angustia que puede aparecer cada vez que se da un paso en esta dirección hacia el amor. Porque se trata también de un encuentro profundo con la libertad. No solo la libertad propia, sino la libertad del otro, porque si no aceptamos la libertad del otro, tampoco somos libres nosotros. Y aunque todos gritamos desaforados que deseamos la libertad, tanto en la intimidad como en las manifestaciones callejeras, lo que pedimos en realidad es que nos «den» la libertad. Eso es falso, la libertad no se pide, la libertad es un acto valiente y potente, personal, la libertad se toma y eso da mucho miedo, porque tememos de modo inmediato nuestra íntima soledad y nuestra más completa e irremediable responsabilidad de la vida propia, de nuestros sentimientos, pensamientos y actos.

Todo lo anterior es muy serio. Me he puesto muy serio para decir estas cosas. He olvidado que para llegar a ello, para bajarme de la peana del poder, preciso de una actitud de humildad; no de humillación, por supuesto. Y una forma de llegar a esta posición de humildad es el humor. Hasta que no soy capaz de reírme de mí mismo, de mis ínfulas de poder, de mi vanidad y de tantos otros aspectos de la posición de poder, no me he podido bajar realmente de la peana.

Hace poco una señora encantadora, madura e inteligente, se reía de sí misma al sorprenderse una vez más en una posición de poder. Al yo señalarle que al fin podía reírse de estas cosas me comentó de modo inmediato: «porque ya las conozco y me doy cuenta del daño tan tonto que me hago a mí misma con todo esto». Ese darse cuenta parece una vía necesaria para llegar al final de este camino, y aquí descubrimos que ese encuentro con nosotros mismos, ese podernos mirar al espejo, ofrece una gran dificultad cuando intentamos hacerlo sin ayuda. Y aceptar este no ser autosuficiente, también es una prueba de humildad.

Aunque sea difícil, si de verdad deseamos cambiar, podemos estar un poco al quite

cada vez que sentimos o actuamos desde una posición de poder, como la prepotencia, la vanidad, la soberbia, el desprecio, primar lo accesorio sobre lo esencial, la desvalorización de los otros, la exigencia a sí mismo y a los demás, el miedo al fracaso como herida del orgullo, etc. Aquí podríamos hacer una lista muy larga en la que todos en algunos, muchos momentos, hemos caído, caeremos y caemos. Aunque sea en los momentos posteriores, vale la pena reflexionar sobre ello y entonces, en lugar de culpabilizarnos, reírnos, reírnos de nosotros mismos, con amor.

Cuando hablo de reírse de sí mismo, me refiero a una posición de humor «cariñoso». Porque hay formas de humor críticas y dolorosas como la mofa, el escarnio, la ironía, el sarcasmo y cualquier otra forma en que el humor es una herramienta para agredir, para atacar casi siempre al otro, pero también para herirse a sí mismo en una postura victimista, próxima al masoquismo, de falsa humildad. El humor al que me refiero es alegre, del que rompe sus propios fallos para abrir puertas a una posición más vital. Este humor tiene mucho que ver con el amor, buen amor a sí mismo que se traslada también a los otros, que es contrario al poder. Si nos cuesta demasiado hacerlo solos, podemos comentarlo con alguna persona de mucha confianza a la que queramos y nos quiera lo bastante como para jugar juntos a deshacer este mal rollo.

Aquí entran de nuevo en liza esos profesionales, los psicoterapeutas, a los que me refería antes. No habrá más remedio que hablar algo de esta gente, entre los que me encuentro. No solo hay multitud de modelos psicoterapéuticos, sino multitud de modelos de psicoterapeutas. Quiero decir que puede haber personalidades muy diferentes tanto por el modelo que siguen, como dentro de cada modelo. Esto hace muy difícil clasificarlos y calificarlos. Una conocida psicoterapeuta, A. A. Schutzenberger, escribió hace años un libro en que describía más de 300 modos de hacer psicoterapia; desde entonces se han multiplicado al menos por tres. Nos encontramos desde formas que consideramos serias, dignas de tener en cuenta, que incluso se adjudican el ser científicas (¿lo son?), hasta una serie de prácticas originales y curiosas, que cada vez tienen más predicamento. Navegan entre lo mágico, misterioso y esotérico. Juegan con los colores, los aromas, algunas formas de meditación y muchas otras vías. Producen verdaderos adeptos, y mi impresión personal es que, al menos en muchos casos, no son más que «camelos», formas de manipulación para gente crédula. Vamos a dejar de lado estas actividades, porque es perder nuestro tiempo, y vamos a ocuparnos de lo que quizá también con una cierta posición ingenua consideramos psicoterapias «serias». Todas ellas defienden sus bases científicas y en algunos casos varían considerablemente en su filosofía, en su teoría y su práctica. Por una parte están las técnicas nacidas del

conductismo, que se han complejizado y diversificado últimamente. Los tratamientos cognitivo-conductuales ya admiten hace tiempo el mundo emocional, con toda su complejidad, y en su desarrollo práctico nacen heterodoxos que utilizan posibilidades extraídas de la hipnosis, del psicodrama y de otras fuentes.

Por otra parte, están las posiciones que suelen llamarse humanísticas entre las que quiero destacar unas pocas, aunque omita otras muchas que también merecen consideración, pero los límites de este libro me obligan a resumir. Por ello me voy a limitar a referirme a las vías más conocidas. El psicoanálisis creado por S. Freud hace más de un siglo, fue una verdadera revolución en el campo de los tratamientos de la mente y ha ido sufriendo progresivas modificaciones, hasta el punto de que los postulados originales han quedado casi obsoletos, a favor de posiciones nuevas heterodoxas, pero que mantienen el espíritu que le infundió el creador. Unos decenios después, un psiquiatra que coincidió en los últimos años con Freud, Jacob Levy Moreno, creó otro modelo, el psicodrama, con bases filosóficas bastantes diferentes, con una teoría menos compleja, pero con una posibilidad práctica mucho más extensa, más eficiente y, a mi propio entender, más eficaz. Evidentemente es el modelo que sigo personalmente.

Derivado en parte del psicodrama, un profesional del psicoanálisis, Perls, creó la terapia gestáltica, que se ha extendido también considerablemente en todo el mundo.

Persisten también las terapias fundadas en la obra de Carl Gustav Jung, discípulo disidente de Freud, que creó frente al psicoanálisis, el análisis psicológico, con unas interesantes teorías sobre el inconsciente colectivo y otros muchos aspectos diferenciales de otros modelos.

Como he comentado, omito otras muchas vías y pido disculpas desde aquí a sus practicantes por esta omisión, obligada por el carácter de este libro.

Vuelvo entonces a retomar uno de estos modelos, el psicodrama, al que adjudico, como se ha visto, la prevalencia frente a otros. En el psicodrama, como en toda la psicoterapia, lo que se persigue es romper los aprendizajes infantiles que dan lugar a vicios de relación con uno mismo y con los demás y que, por ello, son causa de sufrimientos, como angustias, miedos inadecuados, tristeza (que no hay que confundir con cuadros depresivos enfermizos), síntomas psicósomáticos y muchos otros problemas psíquicos. Cuando utilizo la palabra vicio me refiero a modos de sentir, pensar y actuar que se adquieren muy temprano, no sólo como una mimetización con la familia, sino también, como una forma de adaptarse el niño a la forma de ser del entorno familiar. Gran parte de este aprendizaje puede y suele ser adecuado para la vida, pero otras

partes, a veces una gran parte, no lo son y dan lugar a estas formas de estar en la vida a las que he llamado «inadecuadas» o «patológicas», casi siempre dentro de la dinámica del poder.

Lo que persigue la psicoterapia, es desmontar estos mecanismos y dejar libre el trasfondo sano de la personalidad, para funcionar en cada momento de un modo adecuado a la circunstancia. Pongo un ejemplo: Si un grifo está estropeado y unas veces no se puede abrir, en otras ocasiones gotea y en otras al manejarlo, suelta un chorro que nos empapa, cuando lo arreglamos podremos evitar estos desmanes del grifo y lograr graduar el flujo y la temperatura del agua, según la necesidad de cada caso. La herramienta que usan las psicoterapias es, en la mayor parte de los casos, la palabra. Sin embargo el psicodrama maneja todos los modos de comunicación humana, o sea, la palabra, los gestos, la acción y la interacción. Esto permite una mayor productividad, efectividad, rapidez y profundidad de este modelo de psicoterapia.

Creo que es preciso aclarar un poco más cómo se manejan estos factores. Sea en una relación individual, sea en un grupo, en una pareja o en una familia, los interesados hacen referencia a sus problemas, el psicodramatista les propone unas determinadas técnicas activas que les ayudan no sólo a darse cuenta de sus modos condicionados de sentir y de actuar, sino también de explorar y encontrar por sí mismos vías para romper estos mecanismos, quedar libre de ellos y abrirse a una posición de mayor libertad.

Quiero aclarar que la palabra «psicodrama» no nos lleva al teatro, ya que el término *drama*, en griego, quiere decir ‘acción’. De ese origen viene drama como teatro, con sus dos aspectos posibles, tragedia y comedia, y psicodrama como una forma de tratamiento psicológico que usa la acción.

Deseo hacer un último apunte sobre el mundo de la psicoterapia, y es que, también un psicoterapeuta puede estar imbuido de poder, con independencia del modelo que siga y con la consecuencia de una natural dificultad para ayudar a los demás cuando sus dificultades tienen que ver con el área del poder.

Finalmente lanzo una pregunta que ya me he hecho en otros libros y es: «¿puede un ciego ayudar a buscar el camino a otro ciego?».

Uno de los mayores obstáculos para salir de este estar inmerso en el mundo del poder, es el miedo a lo que ocurrirá si prescindo de mis herramientas de poder. He vivido durante años manejando estos instrumentos, estas tácticas de control, de manipulación, y aunque haya llegado a la conclusión de que, sopesando los perjuicios y los beneficios que me aportan, los perjuicios son mucho mayores, de que son una fuente de dolor

constante, estos no han dejado de ser las vías con las que he sobrevivido. Pensar en desprenderse de todo ello provoca un temor angustioso a quedar frágil, desnudo, a merced de los demás. Por ello, es conveniente que el proceso de desasimiento sea progresivo, paulatino, para poder ir comprobando que no hay un mayor peligro y que aparece una potente fortaleza de ánimo, lo que algunos llaman «fuerza del yo», cuando se logra la libertad.



## CÓMO DESCUBRIR EL PODER EN MÍ MISMO

Después de leer los capítulos anteriores, si has tenido paciencia para ello, te habrán surgido numerosas preguntas sobre hasta qué punto estás inmerso en el poder. Otra posibilidad es que te haya molestado la lectura al verte frente a un espejo de aumento, aceptes esto o no, y hayas rechazado lo leído con los más duros epítetos sobre el texto y su autor. Pero vamos a suponer que te haya movido la curiosidad y desees penetrar en algunos aspectos que puedas compartir de lo que apuntamos en este libro.

Para penetrar en ese autoconocimiento, te sugiero releer todos los capítulos e ir subrayando aquellos aspectos en que te veas retratado. No te asustes, todos estamos ahí, es la imagen de todos, se trata de nuestro personal lucifer. Pero ese componente puede conllevar mayor o menor intensidad y, por tanto, mayor o menor dominancia dentro del espectro de tu personalidad. Para clarificar tu inquietud, puedes completar las cuestiones que te plantea el siguiente autotest, respondiendo con la mayor honestidad posible a cada una de sus preguntas. Navegando entre la seriedad y la broma, podrás conseguir una puntuación más o menos realista. Como en todo autotest, te sugiero no curiosear las calificaciones de las respuestas; si lo haces así, date la calificación máxima y ya no necesitas rellenar las preguntas del test.

- Si fracaso en algo (trabajo, relación, etc.):
- Lo acepto deportivamente. (0)
- Me siento mal. (1)
- Me cabreo. (2)
- Me deprimó. (3)
- Tiendo a quejarme de lo que me va mal: soy un quejita, soy un «llorón». (4)
- Me es cómodo depender. (1)
- Me gusta mandar. (3)
- Lo que yo digo va a misa. (4)
- Uso la expresión «te lo digo yo». (3)
- Me enfado cuando me llevan la contraria. (3)
- No me entendéis. (3)
- Quiero ser bueno y gustar a todos. (3)
- La gente es miserable. (4)
- Soy comprensivo y tolerante. (2)
- ¿Por qué es tan vaga la gente? (3)

- Soy muy responsable. (2)
- Soy autoexigente. (3)
- Me cuesta dar fin a un proyecto. (3)
- Tiendo a fantasear más que a realizar. (2)
- Me cuesta escribir algo que vayan a ver los demás, por ejemplo, un artículo. (3)
- Soy un «niño/a bueno/a». (3)
- Soy un triunfador. (4)
- Soy un fracasado. (4)
- Voy mucho al médico, temo tener algo malo. (3)
- Tengo una fobia, por ejemplo: a volar en avión, a quedarme encerrado, a los pájaros... (3)
- Pertenezco a una secta. (3)
- Utilizo con frecuencia la expresión: «tengo que». (3)
- Utilizo con frecuencia la expresión: «hay que». (3)
- Utilizo con frecuencia la expresión: «tienes que». (4)
- Utilizo con frecuencia la expresión: «se debe ser/hacer/comportarse, etc.». (4)
- Abusan de mí. (4)
- Mi mujer/mi marido hace lo que yo digo. (4)
- Yo mando en casa. (3)
- Mi pareja tiene la culpa de mis fallos. (4)
- Como yo tengo mejor gusto que mi pareja, le digo como tiene que arreglarse. (4)
- Para ser un buen padre hay que ser exigente con los hijos. (3)
- Un hombre debe saber guiar a su mujer. (4)
- Mis padres tienen la culpa de todo lo que me pasa. (4)
- Mi pareja siempre tiene que decir la última palabra. (3)
- Ser celoso es indicio de amar. (3)
- Me gusta dar celos a mi pareja. (2)
- Mi pareja tiene que ser como yo quiero que sea. (4)
- Mi pareja tiene que saber –adivinar– lo que yo deseo. (4)
- Mis padres eran perfectos. (4)
- Los miembros de mi familia son superiores. (3)
- En mi familia todos somos muy listos (2).
- Yo soy más «progre» que nadie. (3)
- Creo que la gente me tiene envidia. (3)
- No soporto que la gente sea desordenada. (2)

- No soporto la impuntualidad. (2)
- No tolero que me critiquen. (2)
- Todos los jefes son unos mal nacidos. (2)

De 0 a 18: estás bastante bien.

De 19 a 35: eres soportable.

De 35 a 50: estás en la peana.

Por encima de 50: comienza una terapia.

Este test es totalmente acientífico, no ha sido validado. Si no te gusta la puntuación que has obtenido, asígnate otra que te dé más satisfacción.

## BIBLIOGRAFÍA

POBLACIÓN, Pablo, *Las relaciones de poder*, Editorial Fundamentos, Madrid, 2005.

FISHER, Robert, *El caballero de la armadura oxidada*, Ediciones Obelisco, Barcelona, 1993.

BERNE, Eric, *Juegos en que participamos*, Editorial Diana, México, 1977.

## ACERCA DEL AUTOR

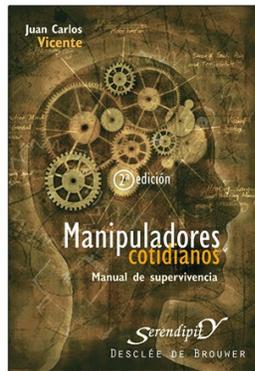
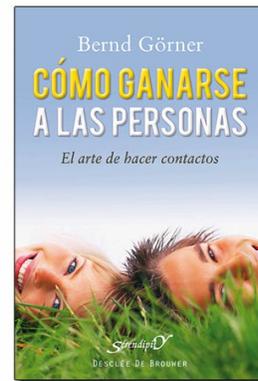


*Pablo Población Knappe* Doctor en medicina, psiquiatra, psicodramatista y formador de terapeutas en este modelo desde hace 40 años. Ha colaborado en numerosas publicaciones y congresos de la especialidad tanto españoles como internacionales. Es autor de siete libros sobre Teoría y técnica psicodramática. Es co-fundador de la Asociación Española de Psicodrama (AEP), de la Sociedad Española de Psicoterapia y Técnicas de Grupo (SEPTG) y de la Sección de Psicodrama de la Asociación Internacional de Psicoterapia de Grupos (IAGP). Trabaja en Madrid, en el Instituto de Técnicas de Grupo y Psicodrama (ITGP) que dirige junto a Elisa López Barberá, en donde desarrolla su labor clínica y docente.

### OTROS LIBROS

- [MANUAL DE PSICODRAMA DIÁDICO. Bipersonal, individual, de la relación](#)
- [INTRODUCCIÓN AL ROLE-PLAYING PEDAGÓGICO](#)

## OTROS LIBROS



Adquiera todos nuestros ebooks en  
[www.ebooks.edeslee.com](http://www.ebooks.edeslee.com)



## Reconcílate con tu infancia

Cómo curar antiguas heridas

Ulrike Dahm

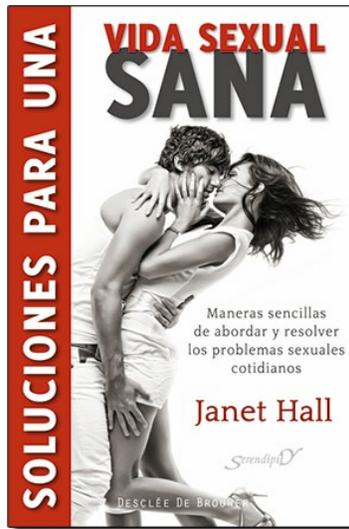
ISBN: 978-84-330-2181-6

[www.edesclée.com](http://www.edesclée.com)

¿Qué imágenes acuden a su mente cuando piensa en su **infancia**? ¿Son hermosas o terroríficas? ¿Qué sentimientos suscitan en usted? ¿Qué oye cuando piensa en su infancia? ¿La voz agresiva de su padre o el canto de los pájaros en el jardín? ¿Cómo se sintió de niño? ¿Estaba solo o se sentía arropado en un hogar cariñoso? ¿Se vio abrumado por obligaciones o tristezas?

Las experiencias de la infancia conforman nuestras vidas. Casi nadie puede mirar hacia atrás y ver una infancia perfecta. Por el contrario, muchas personas siguen sufriendo por causa de **lesiones internas originadas en la niñez**. La terapeuta familiar Ulrike Dahm nos invita, a través de numerosos ejercicios prácticos, a enfrentarnos a nuestro pasado y a reconciliarnos con nuestra infancia. La mayoría de las personas entierran su pasado o lo arrojan lo más lejos posible. Compensan viejas heridas con trabajo, alcohol o cualquier otra droga. Pero hay muchas posibilidades constructivas, e incluso divertidas y agradables, de relacionarse con las heridas de la infancia. Embárguese en un viaje interno que le hará libre para vivir una madurez feliz y satisfecha y que se convertirá en una aventura curativa que transformará positivamente su vida.





## **Soluciones para una vida sexual sana**

Maneras sencillas de abordar y resolver los problemas sexuales cotidianos

Janet Hall

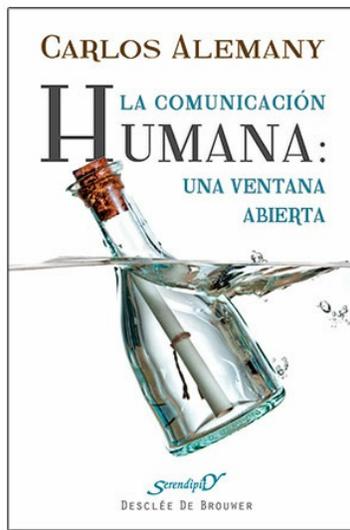
ISBN: 978-84-330-2548-7

[www.edesclée.com](http://www.edesclée.com)

La mayoría de los libros sobre **sexualidad** suele utilizar el recurso sensacionalista de pregonar que todos sin excepción podemos tener unos éxitos sexuales asombrosos. La verdad es que en la vida real son muchas las personas que **sufren problemas sexuales en silencio**. Existe una necesidad imperiosa de un libro como Soluciones para una vida sexual sana, que ofrece respuestas directas a aquellas personas que quieran una explicación plausible, unas directrices claras y unas estrategias prácticas.

En este libro, la Dra. Hall incluye **consejos prácticos** para cambiar nuestra forma de pensar, aprender a dialogar, y **solucionar los problemas sexuales**. Con la ayuda de casos reales extraídos de su consulta, explica la manera de superar las ansiedades más frecuentes, los problemas relacionados con el miedo al fracaso o al rechazo sexual, los estilos procedentes del pasado que pueden bloquear la posibilidad de tener una relación actual más feliz, las diferentes creencias sobre la sexualidad, y las dificultades generadas por los libidos dispares o por los estilos de vida frenéticos y estresantes. Y lo que es más importante, la

doctora ayuda a hombres y mujeres a tomar conciencia de qué es lo que la otra persona puede estar pensando o sintiendo en relación a estos problemas que tanto nos afectan.



## La comunicación humana: una ventana abierta

Carlos Alemany

ISBN: 978-84-330-2617-0

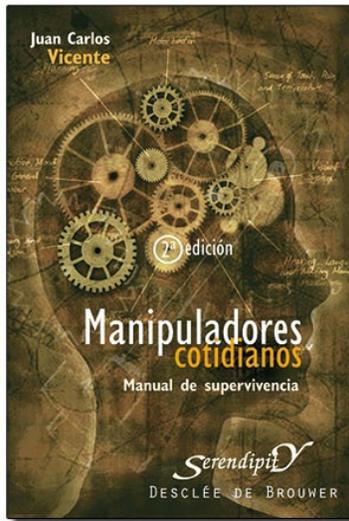
[www.edesclée.com](http://www.edesclée.com)

Estamos inmersos en la tercera revolución de la comunicación, la de la era digital, las redes sociales, internet, los dispositivos móviles... y con ello peligra el bagaje de la comunicación cara a cara, la búsqueda de momentos para la mirada interior, la mejora de nuestra comunicación no verbal o la dimensión de escucha.

Los expertos definen la comunicación humana como un proceso de transferencia de información de una entidad a otra, por el cual se asigna el sentido y se transmite un intento de crear un entendimiento compartido. Este proceso requiere de un amplio conjunto de **habilidades de observación, comunicación no verbal, comunicación interpersonal, comunicación intrapersonal, escucha...** Este ensayo didáctico recoge algunas de estas dimensiones fundamentales para reflexionar sobre ellas e integrarlas en nuestra sabiduría personal, ensanchando el campo de percepción y atención en nuestros procesos vitales. Para darle una dimensión didáctica, todos los capítulos terminan con algún ejercicio práctico individual o grupal.

El libro, que se ofrece como una ventana abierta a los procesos de la comunicación, está dirigido a dos tipos de público: por una parte, al público universitario, especialmente quienes cursan la nueva licenciatura en

comunicación. Y por otra al público en general, a aquellos que quieren reflexionar sobre sus propios procesos de comunicación o desarrollar nuevas habilidades comunicativas.



## **Manipuladores cotidianos**

Manual de supervivencia

Juan Carlos Vicente

ISBN: 978-84-330-3327-7

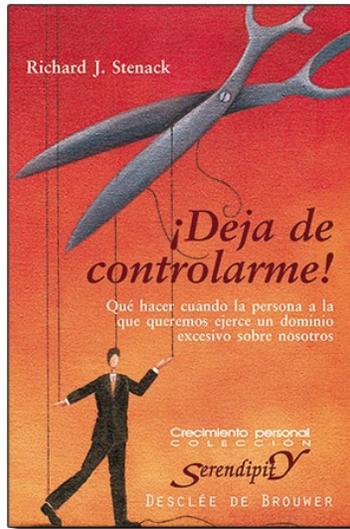
[www.ebooks.edesclee.com](http://www.ebooks.edesclee.com)

La mayoría de los conflictos humanos surge entre dos personas que intentan alcanzar una meta. Cuando dos personas interactúan tienen necesidades que pueden ser compartidas, excluyentes o tangenciales. En el primer caso es previsible esperar que se produzca una colaboración en la que la posición de dominio de uno de los participantes no tenga especial importancia. Si las metas son excluyentes, y especialmente si no comparten ningún aspecto, la utilización de la otra persona para alcanzarlas puede ser, en algún aspecto, crucial.

Precisamente de ello trata este libro. De cómo muchas personas, casi todas, utilizan estrategias para conseguir que otras les ayuden, incluso a costa de abandonar sus propias metas. Es un proceso que comienza con técnicas sutiles de comunicación motivadora y va adquiriendo tintes cada vez más agresivos, convirtiéndose en chantaje emocional, acoso, violencia psíquica e incluso agresiones físicas.

A lo largo de la obra se repasan las estrategias de manipulación, el perfil de los manipuladores y los manipulados, y las estrategias de supervivencia que pueden emplearse desde una perspectiva que prima la defensa de los derechos, el

respeto a la individualidad y la libertad para decidir.



## **¡Deja de controlarme!**

Qué hacer cuando la persona a la que queremos ejercer un dominio excesivo sobre nosotros

Richard J. Stenack

ISBN: 978-84-330-2012-3

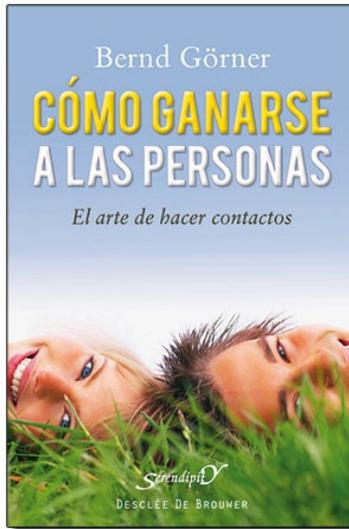
[www.edesclée.com](http://www.edesclée.com)

No nacemos con una inclinación natural a cuestionarnos a nosotros mismos, ni nuestras capacidades, ni nuestra valía personal. Nacemos aceptándonos en su totalidad por lo que somos. Todos comenzamos con el sencillo planteamiento de "soy lo que soy". El fenómeno de la autodesconfianza debe ser introducido por alguna otra persona. A los niños hay que enseñarles a que duden de sí mismos.

El lector tiene en sus manos una obra inestimable que despliega una disección inusualmente lúcida y sin concesiones del proceso de evolución que contamina las promesas potenciales de cualquier relación humana y en particular de las relaciones amorosas: la sustitución gradual de un espíritu libre por una coerción basada en la inseguridad y el control mutuo, lo que constituye una deformación de la necesidad universal que nos mueve a vincularnos y arraigarnos en el seno de una relación sin renunciar a nuestra esencia y a nuestro crecimiento.

El texto recorre el círculo completo que parte del análisis del desarrollo precoz de la vivencia de inseguridad y prosigue con el proceso de adentrarse en las relaciones controladoras, la lucha que es preciso entablar para salir de ellas, el

proceso de desarrollar unas relaciones libres de control y el proceso de mantener nuestra libertad dentro de una relación amorosa hasta llegar, finalmente, al último paso: la forma de transmitir a la generación siguiente la idea de ser verdaderamente libres de por vida.



## **Cómo ganarse a las personas**

El arte de hacer contactos

Bernd Görner

ISBN: 978-84-330-2498-5

[www.edesclée.com](http://www.edesclée.com)

¿Cuál es el secreto de las personas a las que se les abren todas las puertas como por arte de magia, de la gente que avanza por la vida sonriente y alegre y parece conseguir cuanto se propone?

Son personas que tienen encanto y carisma.

Con estas cualidades captan fácilmente la voluntad de los demás en favor de sus intereses e ideas. Bernd Görner nos enseña mediante múltiples ejemplos cómo ganarnos la confianza de las personas en la esfera profesional y privada, y a conquistar con elegancia el corazón de nuestros interlocutores, tanto en encuentros breves y desenfadados como en conversaciones formales.

1. *Relatos para el crecimiento personal*. CARLOS ALEMANY (ED.). (6ª ed.)
2. *La asertividad: expresión de una sana autoestima*. OLGA CASTANYER. (35ª ed.)
3. *Comprendiendo cómo somos. Dimensiones de la personalidad*. A. GIMENO-BAYÓN. (5ª ed.)
4. *Aprendiendo a vivir. Manual contra el aburrimiento y la prisa*. ESPERANZA BORÚS. (5ª ed.)
5. *¿Qué es el narcisismo?* JOSÉ LUIS TRECHERA. (2ª ed.)
6. *Manual práctico de P.N.L. Programación neurolingüística*. RAMIRO J. ÁLVAREZ. (5ª ed.)
7. *El cuerpo vivenciado y analizado*. CARLOS ALEMANY Y VÍCTOR GARCÍA (eds.)
8. *Manual de Terapia Infantil Gestáltica*. LORETTA ZAIRA CORNEJO PAROLINI. (5ª ed.)
9. *Viajes hacia uno mismo. Diario de un psicoterapeuta en la postmodernidad*. FERNANDO JIMÉNEZ HERNÁNDEZ-PINZÓN. (2ª ed.)
10. *Cuerpo y Psicoanálisis. Por un psicoanálisis más activo*. JEAN SARKISSOFF. (2ª ed.)
11. *Dinámica de grupos. Cincuenta años después*. LUIS LÓPEZ-YARTO ELIZALDE. (7ª ed.)
12. *El eneagrama de nuestras relaciones*. MARIA-ANNE GALLEN - HANS NEIDHARDT. (5ª ed.)
13. *¿Por qué me culpabilizo tanto? Un análisis psicológico de los sentimientos de culpa*. LUIS ZABALEGUI. (3ª ed.)
14. *La relación de ayuda: De Rogers a Carkhuff*. BRUNO GIORDANI. (3ª ed.)
15. *La fantasía como terapia de la personalidad*. F. JIMÉNEZ HERNÁNDEZ-PINZÓN. (2ª ed.)
16. *La homosexualidad: un debate abierto*. JAVIER GAFO (ed.). (4ª ed.)
17. *Diario de un asombro*. ANTONIO GARCÍA RUBIO. (3ª ed.)
18. *Descubre tu perfil de personalidad en el eneagrama*. DON RICHARD RISO. (6ª ed.)
19. *El manantial escondido. La dimensión espiritual de la terapia*. THOMAS HART.
20. *Treinta palabras para la madurez*. JOSÉ ANTONIO GARCÍA-MONGE. (12ª ed.)
21. *Terapia Zen*. DAVID BRAZIER. (2ª ed.)
22. *Sencillamente cuerdo. La espiritualidad de la salud mental*. GERALD MAY.
23. *Aprender de Oriente: Lo cotidiano, lo lento y lo callado*. JUAN MASIÁ CLAVEL.
24. *Pensamientos del caminante*. M. SCOTT PECK.
25. *Cuando el problema es la solución. Aproximación al enfoque estratégico*. R. J. ÁLVAREZ. (2ª ed.)
26. *Cómo llegar a ser un adulto. Manual sobre la integración psicológica y espiritual*. DAVID RICO. (3ª ed.)
27. *El acompañante desconocido. De cómo lo masculino y lo femenino que hay en cada uno de nosotros afecta a nuestras relaciones*. JOHN A. SANFORD.
28. *Vivir la propia muerte*. STANLEY KELEMAN.
29. *El ciclo de la vida: Una visión sistémica de la familia*. ASCENSIÓN BELART - MARÍA FERRER. (3ª ed.)
30. *Yo, limitado. Pistas para descubrir y comprender nuestras minusvalías*. MIGUEL ÁNGEL CONESA FERRER.
31. *Lograr buenas notas con apenas ansiedad. Guía básica para sobrevivir a los exámenes*. KEVIN FLANAGAN.
32. *Alí Babá y los cuarenta ladrones. Cómo volverse verdaderamente rico*. VERENA KAST.
33. *Cuando el amor se encuentra con el miedo*. DAVID RICO. (3ª ed.)
34. *Anhelos del corazón. Integración psicológica y espiritualidad*. WILKIE AU - NOREEN CANNON. (2ª ed.)
35. *Vivir y morir conscientemente*. IOSU CABODEVILLA. (4ª ed.)
36. *Para comprender la adicción al juego*. MARÍA PRIETO URSÚA.
37. *Psicoterapia psicodramática individual*. TEODORO HERRANZ CASTILLO.
38. *El comer emocional*. EDWARD ABRAMSON. (2ª ed.)
39. *Crecer en intimidad. Guía para mejorar las relaciones interpersonales*. JOHN AMODEO - KRIS WENTWORTH. (2ª ed.)
40. *Diario de una maestra y de sus cuarenta alumnos*. ISABEL AGÜERA ESPEJO-SAAVEDRA.
41. *Valórate por la felicidad que alcances*. XAVIER MORENO LARA.
42. *Pensándolo bien... Guía práctica para asomarse a la realidad*. RAMIRO J. ÁLVAREZ.
43. *Límites, fronteras y relaciones. Cómo conocerse, protegerse y disfrutar de uno mismo*. CHARLES L.

WHITFIELD.

44. *Humanizar el encuentro con el sufrimiento*. JOSÉ CARLOS BERMEJO.
45. *Para que la vida te sorprenda*. MATILDE DE TORRES. (2ª ed.)
46. *El Buda que siente y padece. Psicología budista sobre el carácter, la adversidad y la pasión*.  
DAVID BRAZIER.
47. *Hijos que no se van. La dificultad de abandonar el hogar*. JORGE BARRACA.
48. *Palabras para una vida con sentido*. M<sup>a</sup>. ÁNGELES NOBLEJAS. (2ª ed.)
49. *Cómo llevarnos bien con nuestros deseos*. PHILIP SHELDRAKE.
50. *Cómo no hacer el tonto por la vida. Puesta a punto práctica del altruismo*. LUIS CENCILLO. (2ª ed.)
51. *Emociones: Una guía interna. Cuáles sigo y cuáles no*. LESLIE S. GREENBERG. (3ª ed.)
52. *Éxito y fracaso. Cómo vivirlos con acierto*. AMADO RAMÍREZ VILLAFÁÑEZ.
53. *Desarrollo de la armonía interior. La construcción de una personalidad positiva*. JUAN ANTONIO  
BERNAD.
54. *Introducción al Role-Playing pedagógico*. PABLO POBLACIÓN KNAPPE Y ELISA LÓPEZ BARBERÁ. (2ª ed.)
55. *Cartas a Pedro. Guía para un psicoterapeuta que empieza*. LORETTA CORNEJO. (3ª ed.)
56. *El guión de vida*. JOSÉ LUIS MARTORELL. (2ª ed.)
57. *Somos lo mejor que tenemos*. ISABEL AGÜERA ESPEJO-SAAVEDRA.
58. *El niño que seguía la barca. Intervenciones sistémicas sobre los juegos familiares*. GIULIANA PRATA,  
MARIA VIGNATO Y SUSANA BULLRICH.
59. *Amor y traición*. JOHN AMODEO.
60. *El amor. Una visión somática*. STANLEY KELEMAN. (2ª ed.)
61. *A la búsqueda de nuestro genio interior: Cómo cultivarlo y a dónde nos guía*. KEVIN FLANAGAN. (2ª  
ed.)
62. *A corazón abierto. Confesiones de un psicoterapeuta*. F. JIMÉNEZ HERNÁNDEZ-PINZÓN.
63. *En vísperas de morir. Psicología, espiritualidad y crecimiento personal*. IOSU CABODEVILLA.
64. *¿Por qué no logro ser asertivo?* OLGA CASTANYER Y ESTELA ORTEGA. (7ª ed.)
65. *El diario íntimo: buceando hacia el yo profundo*. JOSÉ-VICENTE BONET, S.J. (3ª ed.)
66. *Caminos sapienciales de Oriente*. JUAN MASIÁ.
67. *Superar la ansiedad y el miedo. Un programa paso a paso*. PEDRO MORENO. (9ª ed.)
68. *El matrimonio como desafío. Destrezas para vivirlo en plenitud*. KATHLEEN R. FISCHER Y THOMAS N.  
HART.
69. *La posada de los peregrinos. Una aproximación al Arte de Vivir*. ESPERANZA BORÚS.
70. *Realizarse mediante la magia de las coincidencias. Práctica de la sincronicidad mediante los  
cuentos*. JEAN-PASCAL DEBAILLEUL Y CATHERINE FOURGEAU.
71. *Psicoanálisis para educar mejor*. FERNANDO JIMÉNEZ HERNÁNDEZ-PINZÓN.
72. *Desde mi ventana. Pensamientos de autoliberación*. PEDRO MIGUEL LAMET.
73. *En busca de la sonrisa perdida. La psicoterapia y la revelación del ser*. JEAN SARKISSOFF.
74. *La pareja y la comunicación. La importancia del diálogo para la plenitud y la longevidad de la  
pareja. Casos y reflexiones*. PATRICE CUDICIO Y CATHERINE CUDICIO.
75. *Ante la enfermedad de Alzheimer. Pistas para cuidadores y familiares*. MARGA NIETO CARRERO. (2ª  
ed.)
76. *Me comunico... Luego existo. Una historia de encuentros y desencuentros*. JESÚS DE LA GÁNDARA  
MARTÍN.
77. *La nueva sofrología. Guía práctica para todos*. CLAUDE IMBERT.
78. *Cuando el silencio habla*. MATILDE DE TORRES VILLAGRÁ. (2ª ed.)
79. *Atajos de sabiduría*. CARLOS DÍAZ.
80. *¿Qué nos humaniza? ¿Qué nos deshumaniza? Ensayo de una ética desde la psicología*. RAMÓN  
ROSAL CORTÉS.
81. *Más allá del individualismo*. RAFAEL REDONDO.
82. *La terapia centrada en la persona hoy. Nuevos avances en la teoría y en la práctica*. DAVE MEARNES  
Y BRIAN THORNE.
83. *La técnica de los movimientos oculares. La promesa potencial de un nuevo avance  
psicoterapéutico*. FRED FRIEDBERG. Introducción a la edición española por RAMIRO J. ÁLVAREZ
84. *No seas tu peor enemigo... ¡...Cuando puedes ser tu mejor amigo!* ANN-M. McMAHON.
85. *La memoria corporal. Bases teóricas de la diafreoterapia*. LUZ CASASNOVAS SUSANNA. (2ª ed.)
86. *Atrapando la felicidad con redes pequeñas*. IGNACIO BERCIANO PÉREZ. Con la colaboración de ITZIAR

- BARRENGOA. (2ª ed.)
87. *C.G. Jung. Vida, obra y psicoterapia*. M. PILAR QUIROGA MÉNDEZ.
88. *Crecer en grupo. Una aproximación desde el enfoque centrado en la persona*. TOMEU BARCELÓ. (2ª ed.)
89. *Automanejo emocional. Pautas para la intervención cognitiva con grupos*. ALEJANDRO BELLO GÓMEZ, ANTONIO CREGO DÍAZ.
90. *La magia de la metáfora. 77 relatos breves para educadores, formadores y pensadores*. NICK OWEN.
91. *Cómo volverse enfermo mental*. JOSÉ LUÍS PIO ABREU.
92. *Psicoterapia y espiritualidad. La integración de la dimensión espiritual en la práctica terapéutica*. AGNETA SCHREURS.
93. *Fluir en la adversidad*. AMADO RAMÍREZ VILLAFÁÑEZ.
94. *La psicología del soltero: Entre el mito y la realidad*. JUAN ANTONIO BERNAD.
95. *Un corazón auténtico. Un camino de ocho tramos hacia un amor en la madurez*. JOHN AMODEO (2ª ed.).
96. *Luz, más luz. Lecciones de filosofía vital de un psiquiatra*. BENITO PERAL. (2ª ed.)
97. *Tratado de la insoportabilidad, la envidia y otras "virtudes" humanas*. LUIS RAIMUNDO GUERRA. (2ª ed.)
98. *Crecimiento personal: Aportaciones de Oriente y Occidente*. MÓNICA RODRÍGUEZ-ZAFRA (Ed.).
99. *El futuro se decide antes de nacer. La terapia de la vida intrauterina*. CLAUDE IMBERT. (2ª ed.)
100. *Cuando lo perfecto no es suficiente. Estrategias para hacer frente al perfeccionismo*. MARTIN M. ANTONY - RICHARD P. SWINSON. (2ª ed.)
101. *Los personajes en tu interior. Amigándote con tus emociones más profundas*. JOY CLOUG.
102. *La conquista del propio respeto. Manual de responsabilidad personal*. THOM RUTLEDGE.
103. *El pico del Quetzal. Sencillas conversaciones para restablecer la esperanza en el futuro*. MARGARET J. WHEATLEY.
104. *Dominar las crisis de ansiedad. Una guía para pacientes*. PEDRO MORENO, JULIO C. MARTÍN. (10ª ed.)
105. *El tiempo regalado. La madurez como desafío*. IRENE ESTRADA ENA.
106. *Enseñar a convivir no es tan difícil. Para quienes no saben qué hacer con sus hijos, o con sus alumnos*. MANUEL SEGURA MORALES. (14ª ed.)
107. *Encrucijada emocional. Miedo (ansiedad), tristeza (depresión), rabia (violencia), alegría (euforia)*. KARMELO BIZKARRA. (4ª ed.)
108. *Vencer la depresión. Técnicas psicológicas que te ayudarán*. MARISA BOSQUED.
109. *Cuando me encuentro con el capitán Garfio... (no) me engancha. La práctica en psicoterapia gestalt*. ÁNGELES MARTÍN Y CARMEN VÁZQUEZ.
110. *La mente o la vida. Una aproximación a la Terapia de Aceptación y Compromiso*. JORGE BARRACA MAIRAL. (2ª ed.)
111. *¡Deja de controlarme! Qué hacer cuando la persona a la que queremos ejerce un dominio excesivo sobre nosotros*. RICHARD J. STENACK.
112. *Responde a tu llamada. Una guía para la realización de nuestro objetivo vital más profundo*. JOHN P. SCHUSTER.
113. *Terapia meditativa. Un proceso de curación desde nuestro interior*. MICHAEL L. EMMONS, PH.D. Y JANET EMMONS, M.S.
114. *El espíritu de organizarse. Destrezas para encontrar el significado a sus tareas*. P. KRISTAN.
115. *Adelgazar: el esfuerzo posible. Un sistema gradual para superar la obesidad*. A. CÓZAR.
116. *Crecer en la crisis. Cómo recuperar el equilibrio perdido*. ALEJANDRO ROCAMORA. (3ª ed.)
117. *Rabia sana. Cómo ayudar a niños y adolescentes a manejar su rabia*. BERNARD GOLDEN. (2ª ed.)
118. *Manipuladores cotidianos. Manual de supervivencia*. JUAN CARLOS VICENTE CASADO.
119. *Manejar y superar el estrés. Cómo alcanzar una vida más equilibrada*. ANN WILLIAMSON.
120. *La integración de la terapia experiencial y la terapia breve. Un manual para terapeutas y consejeros*. BALAJAISON.
121. *Este no es un libro de autoayuda. Tratado de la suerte, el amor y la felicidad*. LUIS RAIMUNDO GUERRA.
122. *Psiquiatría para el no iniciado*. RAFA EUBA. (2ª ed.)
123. *El poder curativo del ayuno. Recuperando un camino olvidado hacia la salud*. KARMELO BIZKARRA.

- (3ª ed.)
124. *Vivir lo que somos. Cuatro actitudes y un camino.* ENRIQUE MARTÍNEZ LOZANO. (4ª ed.)
  125. *La espiritualidad en el final de la vida. Una inmersión en las fronteras de la ciencia.* LOSU CABODEVILLA ERASO. (2ª ed.)
  126. *Regreso a la conciencia.* AMADO RAMÍREZ.
  127. *Las constelaciones familiares. En resonancia con la vida.* PETER BOURQUIN. (10ª ed.)
  128. *El libro del éxito para vagos. Descubra lo que realmente quiere y cómo conseguirlo sin estrés.* THOMAS HOHENSEE.
  129. *Yo no valgo menos. Sugerencias cognitivo- humanistas para afrontar la culpa y la vergüenza.* OLGA CASTANYER. (3ª ed.)
  130. *Manual de Terapia Gestáltica aplicada a los adolescentes.* LORETTA CORNEJO. (4ª ed.)
  131. *¿Para qué sirve el cerebro? Manual para principiantes.* Javier Tirapu. (2ª ed.)
  132. *Esos seres inquietos. Claves para combatir la ansiedad y las obsesiones.* AMADO RAMÍREZ VILLAFÁÑEZ.
  133. *Dominar las obsesiones. Una guía para pacientes.* PEDRO MORENO, JULIO C. MARTÍN, JUAN GARCÍA Y ROSA VIÑAS. (3ª ed.)
  134. *Cuidados musicales para cuidadores. Musicoterapia Autorrealizadora para el estrés asistencial.* CONXA TRALLERO FLIX Y JORDI OLLER VALLEJO
  135. *Entre personas. Una mirada cuántica a nuestras relaciones humanas.* TOMEU BARCELÓ
  136. *Superar las heridas. Alternativas sanas a lo que los demás nos hacen o dejan de hacer.* WINDY DRYDEN
  137. *Manual de formación en trance profundo. Habilidades de hipnotización.* IGOR LEDOCHOWSKI
  138. *Todo lo que aprendí de la paranoia.* CAMILLE
  139. *Migraña. Una pesadilla cerebral.* ARTURO GOICOECHEA
  140. *Aprendiendo a morir.* IGNACIO BERCIANO PÉREZ
  141. *La estrategia del oso polar. Cómo llevar adelante tu vida pese a las adversidades.* HUBERT MORITZ
  142. *Mi salud mental: Un camino práctico.* EMILIO GARRIDO LANDÍVAR
  143. *Camino de liberación en los cuentos. En compañía de los animales.* ANA MARÍA SCHLÜTER RODÉS
  144. *¡Estoy furioso! Aproveche la energía positiva de su ira.* ANITA TIMPE
  145. *Herramientas de Coaching personal.* FRANCISCO YUSTE (2ª ed.)
  146. *Este libro es cosa de hombres. Una guía psicológica para el hombre de hoy.* RAFA EUBA
  147. *Afronta tu depresión con psicoterapia interpersonal. Guía de autoayuda.* JUAN GARCÍA SÁNCHEZ Y PEPA PALAZÓN RODRÍGUEZ
  148. *El consejero pastoral. Manual de "relación de ayuda" para sacerdotes y agentes de pastoral.* ENRIQUE MONTALT ALCAYDE
  149. *Tristeza, miedo, cólera. Actuar sobre nuestras emociones.* DRA. STÉPHANIE HAHUSSEAU
  150. *Vida emocionalmente inteligente. Estrategias para incrementar el coeficiente emocional.* GEETU BHARWANEY
  151. *Cicatrices del corazón. Tras una pérdida significativa.* ROSA Mª MARTÍNEZ GONZÁLEZ
  152. *Ojos que sí ven. "Soy bipolar" (Diez entrevistas).* ANA GONZÁLEZ ISASI - ANÍBAL C. MALVAR
  153. *Reconcíliate con tu infancia. Cómo curar antiguas heridas.* ULRIKE DAHM
  154. *Los trastornos de la alimentación. Guía práctica para cuidar de un ser querido.* JANET TREASURE - GRÁINNE SMITH - ANNA CRANE
  155. *Bullying entre adultos. Agresores y víctimas.* PETER RANDALL
  156. *Cómo ganarse a las personas. El arte de hacer contactos.* BERND GÖRNER
  157. *Vencer a los enemigos del sueño. Guía práctica para conseguir dormir como siempre habíamos soñado.* CHARLES MORIN
  158. *Ganar perdiendo. Los procesos de duelo y las experiencias de pérdida: Muerte - Divorcio - Migración.* MIGDYRAI MARTÍN REYES
  159. *El arte de la terapia. Reflexiones sobre la sanación para terapeutas principiantes y veteranos.* PETER BOURQUIN
  160. *El viaje al ahora. Una guía sencilla para llevar la atención plena a nuestro día a día.* JORGE BARRACA MAIRAL
  161. *Cómo envejecer con dignidad y aprovechamiento.* IGNACIO BERCIANO
  162. *Cuando un ser querido es bipolar. Ayuda y apoyo para usted y su pareja.* CYNTHIA G. LAST
  163. *Todo lo que sucede importa. Cómo orientar en el laberinto de los sentimientos.* FERNANDO

- ALBERCA DE CASTRO (2ª ed.)
164. *De cuentos y aliados. El cuento terapéutico.* MARIANA FIKSLER
165. *Soluciones para una vida sexual sana. Maneras sencillas de abordar y resolver los problemas sexuales cotidianos.* DRA. JANET HALL
166. *Encontrar las mejores soluciones mediante Focusing. A la escucha de lo sentido en el cuerpo.* BERNADETTE LAMBOY
167. *Estrésese menos y viva más. Cómo la terapia de aceptación y compromiso puede ayudarle a vivir una vida productiva y equilibrada.* RICHARD BLONNA
168. *Cómo superar el tabaco, el alcohol y las drogas.* MIGUEL DEL NOGAL TOMÉ
169. *La comunicación humana: una ventana abierta.* CARLOS ALEMANY BRIZ
170. *Comida para las emociones. Neuroalimentación para que el cerebro se sienta bien.* SANDI KRSTINIC
171. *Aprender de la ansiedad. La sabiduría de las emociones.* PEDRO MORENO
172. *Cuidar al enfermo. Migajas de psicología.* PEDRO MORENO
173. *Yo te manejo, tú me manejas. El poder de las relaciones cotidianas.* PABLO POBLACIÓN KNAPPE
174. *Crisis, crecimiento y despertar. Claves y recursos para crecer en consciencia.* ENRIQUE MARTÍNEZ LOZANO

## SERIE MAIOR

1. *Anatomía Emocional. La estructura de la experiencia somática.* LUCIANO SANDRIN . (9ª ed.)
2. *La experiencia somática. Formación de un yo personal.* STANLEY KELEMAN. (2ª ed.)
3. *Psicoanálisis y análisis corporal de la relación.* ANDRÉ LAPIERRE.
4. *Psicodrama. Teoría y práctica.* JOSÉ AGUSTÍN RAMÍREZ. (3ª ed.)
5. *14 Aprendizajes vitales.* CARLOS ALEMANY (ED.). (13ª ed.)
6. *Psique y Soma. Terapia bioenergética.* JOSÉ AGUSTÍN RAMÍREZ.
7. *Crece bebiendo del propio pozo. Taller de crecimiento personal.* CARLOS RAFAEL CABARRÚS, S.J. (12ª ed.)
8. *Las voces del cuerpo. Respiración, sonido y movimiento en el proceso terapéutico.* CAROLYN J. BRADDOCK.
9. *Para ser uno mismo. De la opacidad a la transparencia.* JUAN MASIÁ CLAVEL
10. *Vivencias desde el Enneagrama.* MAITE MELENDO. (3ª ed.)
11. *Codependencia. La dependencia controladora. La dependencia sumisa.* DOROTHY MAY.
12. *Cuaderno de Bitácora, para acompañar caminantes. Guía psico-histórico-espiritual.* CARLOS RAFAEL CABARRÚS. (5ª ed.)
13. *Del ¡viva los novios! al ¡ya no te aguanto! Para el comienzo de una relación en pareja y una convivencia más inteligente.* EUSEBIO LÓPEZ. (2ª ED.)
14. *La vida maestra. El cotidiano como proceso de realización personal.* JOSÉ MARÍA TORO.
15. *Los registros del deseo. Del afecto, el amor y otras pasiones.* CARLOS DOMÍNGUEZ MORANO. (2ª ed.)
16. *Psicoterapia integradora humanista. Manual para el tratamiento de 33 problemas psicosensores, cognitivos y emocionales.* ANA GIMENO-BAYÓN Y RAMÓN ROSAL.
17. *Deja que tu cuerpo interprete tus sueños.* EUGENE T. GENDLIN. (2ª ed.)
18. *Cómo afrontar los desafíos de la vida.* CHRIS L. KLEINKE.
19. *El valor terapéutico del humor.* ÁNGEL RZ. IDIGORAS (Ed.). (3ª ed.)
20. *Aumenta tu creatividad mental en ocho días.* RON DALRYMPLE, PH.D., F.R.C.
21. *El hombre, la razón y el instinto.* JOSÉ Mª PORTA TOVAR.
22. *Guía práctica del trastorno obsesivo compulsivo (TOC). Pistas para su liberación.* BRUCE M. HYMAN Y CHERRY PEDRICK.
23. *La comunidad terapéutica y las adicciones. Teoría, modelo y método.* GEORGE DE LEON.
24. *El humor y el bienestar en las intervenciones clínicas.* WALEED A. SALAMEH Y WILLIAM F. FRY.
25. *El manejo de la agresividad. Manual de tratamiento completo para profesionales.* HOWARD KASSINOVE Y RAYMOND CHIP TAFRATE.
26. *Agujeros negros de la mente. Claves de salud psíquica.* JOSÉ L. TRECHERA.
27. *Cuerpo, cultura y educación.* JORDI PLANELLA RIBERA.
28. *Reír y aprender. 95 técnicas para emplear el humor en la formación.* DONI TAMBLYN.

29. *Manual práctico de psicoterapia gestalt.* ÁNGELES MARTÍN. (8ª ed.)
30. *Más magia de la metáfora. Relatos de sabiduría para aquellas personas que tengan a su cargo la tarea de Liderar, Influenciar y Motivar.* NICK OWEN
31. *Pensar bien - Sentirse bien. Manual práctico de terapia cognitivo-conductual para niños y adolescentes.* PAUL STALLARD.
32. *Ansiedad y sobreactivación. Guía práctica de entrenamiento en control respiratorio.* PABLO RODRÍGUEZ CORREA.
33. *Amor y violencia. La dimensión afectiva del maltrato.* PEPA HORNO GOICOECHEA. (2ª ed.)
34. *El pretendido Síndrome de Alienación Parental. Un instrumento que perpetúa el maltrato y la violencia.* SONIA VACCARO - CONSUELO BAREA PAYUETA.
35. *La víctima no es culpable. Las estrategias de la violencia.* OLGA CASTANYER (Coord.); PEPA HORNO, ANTONIO ESCUDERO E INÉS MONJAS.
36. *El tratamiento de los problemas de drogas. Una guía para el terapeuta.* MIGUEL DEL NOGAL. (2ª ed.)
37. *Los sueños en psicoterapia gestalt. Teoría y práctica.* ÁNGELES MARTÍN.
38. *Medicina y terapia de la risa. Manual.* RAMÓN MORA RIPOLL.
39. *La dependencia del alcohol. Un camino de crecimiento.* THOMAS WALLENHORST.
40. *El arte de saber alimentarte. Desde la ciencia de la nutrición al arte de la alimentación.* KARMELO BIZKARRA.
41. *Vivir con plena atención. De la aceptación a la presencia.* VICENTE SIMÓN. (2ª ed.)
42. *Empatía terapéutica. La compasión del sanador herido.* JOSÉ CARLOS BERMEJO.
43. *Más allá de la Empatía. Una Terapia de Contacto-en-la-Relación.* RICHARD G. ERSKINE - JANET P. MOURSUND - REBECCA L. TRAUTMANN.
44. *El oficio que habitamos. Testimonios y reflexiones de terapeutas gestálticas.* ÁNGELES MARTÍN (ED.)
45. *El amor vanidoso. Cómo fracasan las relaciones narcisistas.* BÄRBEL WARDETZKI

# Índice

Portada interior	2
Créditos	3
Dedicatoria	4
Agradecimientos	5
Capítulo «0»	6
«Yo te manejo, tú me manejas»	9
Estropeando la pareja	16
Sobre algunos juegos de poder en las parejas	24
El poder casero: todos en la familia queremos ser más	37
El trabajo es un campo privilegiado de juego	47
Cómo reconocer a los que juegan al poder	53
Las medicinas: el amor, la risa, la humildad; y si tus fuerzas te fallan, la psicoterapia	61
Cómo descubrir el poder en mí mismo	69
Bibliografía	73
Acerca del autor	74
Otros libros	75
Reconcílate con tu infancia	76
Soluciones para una vida sexual sana	78
La comunicación humana: una ventana abierta	80
Manipuladores cotidianos	82
¡Deja de controlarme!	84
Cómo ganarse a las personas	86
Serendipity	87