

PATRICIA FAUR

amores
**QUE
MATAN**

Amores que duelen, que enferman, que matan. Existen relaciones que pueden ser tan tóxicas como ingerir una droga. Muchas personas se aferran a alguien con desesperación para no sentir el vacío y la soledad. El temor al abandono y a no ser queridas las llevan a soportar la violencia psicológica o el desamor.

¿Es amor, es obsesión, es obstinación?

¿Por qué tantas personas permanecen en relaciones que las perjudican? Este libro traza un recorrido por las dependencias afectivas desde el momento del enamoramiento hasta la desilusión amorosa.

Dentro de estos modelos vinculares, la codependencia se presenta como un modo de relación donde ayudar al otro puede hacer daño. Bajo el disfraz de la virtud y el altruismo se esconde una necesidad de control. Desde una nueva disciplina, la Psicoimmunoneuroendocrinología, Patricia Faur describe los efectos devastadores que pueden tener estas relaciones sobre nuestra salud.



© 21

PATRICIA FAUR

PATRICIA FAUR

amores **QUE MATAN**



Quando una relación inadecuada puede ser
tan peligrosa como ingerir una droga

EDICIONES B



Patricia Faur nació en Buenos Aires el 19 de julio de 1958. Es Licenciada en Psicología de la Universidad de Buenos Aires de donde egresó en 1981. Es Psicóloga Social y Magister en Psicoimmunoneuroendocrinología de la Universidad Falaloro.

Desde el año 1986 se interesó en las Dependencias Afectivas y colabora con la difusión de esta temática en los medios de comunicación.

Trabaja como psicoterapeuta y coordina grupos para mujeres con dependencias afectivas y codependencia.

En los últimos años se formó en el área de Neurociencias de la Universidad Falaloro donde se desempeña en actividades de posgrado y docencia.

Actualmente dicta clases y talleres sobre Estrés conyugal y Estrés de los cuidadores y continúa con la labor clínica y de investigación.

Otros títulos de esta colección

SENTIDO Y SINRAZÓN
Eduardo Corbo Zabatel

¿QUIÉN INVENTÓ A CHÁVEZ?
Modesto Emilio Guerrero

LA MASCULINIDAD TÓXICA
Sergio Sinay

MANIFIESTO CÍVICO ARGENTINO
Sergio Bergman

LA ARGENTINA QUE MERECEMOS
Roberto Lavagna

EL SÍNDROME ARGENTINO
Roberto Cachanosky

LA ÚLTIMA CRUZADA
Andrés Repetto

CICATRICES DE GUERRA,
HERIDAS DE PAZ
Shlomo Ben-Ami

DIOS CONTRA LOS DIOS
Jonathan Kirsch

ENOLA GAY
Gordon Thomas

FREAKONOMICS
Steven Levitt y Stephen Dubner

ESTADOS FALLIDOS
Noam Chomsky

PATRICIA FAUR

amores
**QUE
MATAN**

**Cuando una relación inadecuada puede ser
tan peligrosa como ingerir una droga**



Barcelona • Bogotá • Buenos Aires • Caracas • Madrid • México D.F. • Montevideo • Quito • Santiago de Chile

Faur, Patricia

Amores que matan. - 1a ed. - Buenos Aires : Ediciones B, 2007.
192 p. ; 23x15 cm.

ISBN 978-987-627-017-5

1. Relaciones Interpersonales. I. Título
CDD 158.2

A Eduardo

*A Rosita, Regina, Roberto, Eduardo,
Hilda y Viviana*

A Michi, Nico, Flor, Alex, Cande

Los buenos amores

Amores que matan
Patricia Faur
5^{ta} reimpresión

© Patricia Faur, 2008
© Ediciones B Argentina, S.A., 2008
Av. Paseo Colón 221, piso 6 - Ciudad Autónoma
de Buenos Aires, Argentina
www.edicionesb.com.ar

ISBN: 978-987-627-017-5

Impreso por Arcángel Maggio - División Libros, Lafayette 1695 (C1286AEC),
Buenos Aires, Argentina, en el mes de agosto de 2014.

Queda hecho el depósito que establece la Ley 11.723.
Libro de edición argentina.

No se permite la reproducción total o parcial, el almacenamiento,
el alquiler, la transmisión o la transformación de este libro,
en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico
o mecánico, mediante fotocopias, digitalización u otros métodos,
sin el permiso previo y escrito del editor. Su infracción está
penada por las leyes 11.723 y 25.446.

ÍNDICE

Agradecimientos	11
Prólogo	13
Introducción	17
PRIMERA PARTE	
Adicción a las relaciones	23
1.1. Una adicción sin sustancia	23
1.2. "Sin vos me muero, con vos también"	27
<i>Último round: Alicia Muñoz y Carlos Monzón</i>	37
SEGUNDA PARTE	
El comienzo	39
2.1. El enamoramiento	39
<i>Me quedé sin "voz": María Callas y Aristóteles Onassis</i>	43
2.2. La primera pitada	45
<i>Picasso: una pincelada fatal</i>	51
2.3. La borrachera del amor	53
<i>El "verso" del capitán: Delia del Carril y Pablo Neruda</i>	56
<i>La última niebla: María Luisa Bombal</i> <i>y Eulogio Suárez Errázuriz</i>	58
2.4. Te conozco de algún lado	60
<i>Discípula temida: Camille Claudel y Auguste Rodin</i>	62
<i>La que murió de amor: Violeta Parra y Gilbert Favre</i>	64
2.5. Para bailar el tango hacen falta dos	66
<i>Star 80: Dorothy Stratten y Paul Snider</i>	68
<i>Hasta que el fuego nos separe:</i> <i>Patricia Titus y Eugenio de Jesús Lemes</i>	69

TERCERA PARTE

La desilusión	73
3.1. El ocaso de los dioses o la ruptura del enamoramiento ..	73
<i>La última película de Marie:</i>	
<i>Marie Trintignant y Bertrand Cantat</i>	77
<i>Te amaré hasta el cielo: Lisa Nowak y Bill Oefelein</i>	79
3.2. Golpes que no dejan marcas visibles:	
violencia emocional	81
<i>Paz y amor...y muerte. Barba Azul y el Unicornio:</i>	
<i>Ira Einhorn y Holly Maddux</i>	93

CUARTA PARTE

Cuando ayudar hace mal	97
4.1. S.O.S. Codependencia: los salvadores y rescatadores	97
El país de Nuncajamás: Peter Pan y Wendy	105
<i>El caso de la actriz y el poeta borracho</i>	107
<i>113 puñaladas: Carolina Aló y Fabián Tablado</i>	108

QUINTA PARTE

Estrés conyugal	111
5.1. Los vínculos ¿estresores o protectores?	111
<i>Yo me desvivía por ella: Ana María Rossi y Agustín Arrien</i>	117
<i>Regalo fatal: Lorena Paranyez y Jorge Villegas</i>	119
5.2. Psicoimmunoneuroendocrinología: Estrés conyugal	120
<i>El fantasma de Felicitas: Felicitas Guerrero de Alzaga</i>	
<i>y Enrique Ocampo</i>	127
<i>Balada para una loca:</i>	
<i>Juana "la Loca" y Felipe "el Hermoso"</i>	129

SEXTA PARTE

Dependencias afectivas	133
6.1. Las dependencias afectivas en el contexto científico	133

SÉPTIMA PARTE

La recuperación	141
7.1. Intimidad: Amar a cara lavada	141
7.2. Dejar de ser víctima	145
7.3. Resiliencia: La transformación es posible	149
Testimonios anónimos de pacientes en recuperación	153
7.4. El camino de la recuperación	163
Bibliografía sugerida para dependencias afectivas	189

AGRADECIMIENTOS

A Marilén Stengel, escritora, propiciadora de este libro quien supo estar en el momento preciso con la palabra justa.

A la Dra. Elena Levin, psiquiatra, investigadora del alma de la mujer, amante de la ópera, un modelo a seguir en la profesión y en la vida.

A mis maestros de la Universidad Favaloro que me transmitieron la pasión por la Neurociencia.

A mis pacientes, que confían en mí y me permiten entrar en sus vidas.

A las mujeres del grupo de los martes quienes, con su sabiduría, me enseñaron todo lo que sé sobre dependencias afectivas.

PRÓLOGO

EL MALENTENDIDO AMOROSO

POR SERGIO SINAY

“Sufre de mal de amores”, se solía decir de quienes sangraban desde el corazón por la herida de una decepción, un fracaso o una imposibilidad afectiva. El “mal de amores” quedó como una descripción glamorosa de la angustia sentimental. Y, de paso, se hizo carne en nuestra cultura la creencia y la aceptación de que se puede sufrir por amor. Y que se sufre, efectivamente, por esa causa. Esta creencia, que como todas las creencias ha adquirido la consistencia de una ley, lleva dado mucho material a poetas (buenos y malos), novelistas (talentosos y mediocres), cantautores (creativos y vulgares) y permitió que muchos anónimos sufrientes se convencieran a sí mismos de que, a lo largo de sus vidas, han amado mucho porque han sufrido mucho. Sin embargo, este fenómeno le hizo un flaco servicio al amor y, de hecho,

lo desvirtuó. Porque el que mucho sufrió, mucho sufrió, pero no necesariamente mucho amó.

De todas las definiciones posibles del amor adscribo a la que lo especifica como la capacidad de registrar al otro, de cuidarlo, de empatizar con él. Cuando en un vínculo dos personas comparten e intercambian esa capacidad, crean amor. Porque el amor es una creación, es el producto de actitudes, de experiencias, de una historia común, de un trabajo cotidiano, de (como diría Víktor Frankl), la voluntad de sentido, es decir, la voluntad de desentrañar el sentido de la propia existencia. El amor no es, entonces, ni magia ni suerte, no es algo que nos toca o no nos toca (como si los vínculos humanos fueran un juego de azar). El amor es fruto de una actitud responsable ante el otro.

Entendido de esta manera, el amor se experimenta como una energía reparadora, sanadora, nutricia, a cuyo impulso se convierten en acto las potencialidades de los amados y los amantes. Da significado, sentido y trascendencia a la vida. El amor no genera sufrimiento, no hiere, no es motivo de maltrato, no opaca a las personas, no las posterga ni las cancela. Y, sobre todo, es un camino de doble mano. Amar y ser amado son dos hechos indivisibles y simultáneos. Y no se agotan en palabras y declaraciones sino que se verifican en actos. Eso que se dio en llamar "mal de amores" es, en todo caso, un mal amor. Y el mal amor, digámoslo pronto, no es amor aunque invoque su nombre.

Pocos trabajos tan oportunos y necesarios, en este contexto, como el presente libro de Patricia Faur, una obra que con un lenguaje preciso y sensible, con una aproximación lúcida y

(en este caso sí) amorosa al tema y a sus protagonistas y dolientes, desmitifica de manera implacable ese proceso por el cual tantas personas caen en la trampa de las obsesiones, las fantasías, las ilusiones hasta el punto de quedar alienadas de sí y sometidas a otro (real o imaginario, voluntario o involuntario) hasta perder sus propios límites, sus capacidades, su discernimiento, su libertad, su salud y, a menudo, la propia vida.

Este libro se lee (así lo he leído) como una novela de suspense emocional. Sabemos desde el principio que el desenlace será trágico y aún así no podemos dejar de leer. Es más, el desenlace está al principio y vamos luego en busca de las causas del mismo. Nos internamos, de la mano de una autora que conoce el tema desde las entrañas, en las zonas más oscuras de la psique, en las penumbras de la conciencia, en ese territorio misterioso de la mente humana en el que se cuecen las conductas más inexplicables, las que pueden transformar a personas llenas de posibilidades y recursos en simples despojos. Y *Amores que matan* da con las explicaciones de lo inexplicable. Como los Médicos sin Fronteras, como los integrantes de la Cruz Roja, Patricia Faur ejerce desde hace mucho en las fronteras y en las trincheras de una guerra sorda, de la cual los medios dan cuenta esporádica y erróneamente, y que deja una enorme cantidad de víctimas cada día. Como los grandes corresponsales, Patricia no es una observadora impávida y ascética, no se limita a describir, se compromete con el sufrimiento al que conoce como nadie porque recoge heridos, los ayuda a sanar, trabaja con ellos, tiene una profunda empatía, los entiende, no los juzga. El resultado está en las páginas que siguen. Es un trabajo que será, no lo dudo, ineludible a la

hora de procurar entender la oscura trama de la dependencia afectiva y a la hora de procurar desenredarla con cuidado, con afecto, con tiempo. Con amor del bueno.

Amores que matan es un libro que hará mucho bien a quienes se encuentren atrapados en una trampa afectiva sin salida aparente. Los ayudará a encontrarla. Hará mucho bien a quienes hayan pasado alguna vez por allí, les resultará una lectura reparadora. Y será muy útil para quienes trabajan con personas para ayudarlas a salir de esos pantanos afectivos tan recurrentes y a los que nuestra cultura no cesa de alimentar con falsas ideas acerca del amor. Por experiencia, por capacidad de escuchar y registrar, por la riqueza de su pensamiento, por sensibilidad y por la calidad de su estilo de comunicación, pocas personas están más autorizadas que la autora para profundizar en el tema de la manera en que ella lo hace aquí.

El amor, me queda por decir, no atrapa ni somete. El amor libera. La lectura de este libro produce ese mismo efecto.

Sergio Sinay
Octubre de 2007

INTRODUCCIÓN

Cuando hablamos de amor es muy difícil que todas las personas aludan a un mismo significado. Bajo este concepto denominamos experiencias tan distintas como la ternura, la pasión, la obsesión, el apego, la posesión, el enamoramiento, los celos, la amistad, el erotismo, la atracción sexual. Para muchos es la experiencia más importante y feliz de sus vidas. Para otros es sinónimo de dolor, sufrimiento y agonía.

Los registros de este sentimiento son tan diferentes que, al intentar escribir este libro, tropezaba siempre con la dificultad de definir con precisión la clase de amor a la que me iba a referir.

Y es que, en rigor, no hablaremos del amor, del *verdadero amor*. No hablaremos del amor que atraviesa las décadas con la ternura y la convicción de saberse querido por alguien. No vamos a referirnos al amor sano, que hace que nos alegremos con la felicidad del otro. Tampoco se trata del sentimiento donde el acto de dar y recibir es recíproco y placentero.

Nos centraremos en algo más parecido al **desamor**, al **mal amor**, a la **obsesión**, al **dolor de sentir que “muero por él”, “muero sin él” o “muero con él”**. Se trata de una sensación que mucho tiene que ver con el abandono, el vacío, el miedo y con un nivel de desamparo que lleva a muchas personas a apegarse desesperadamente a alguien sin que importe quién ni de qué modo.

Los llamaremos *vínculos adictivos* por sus semejanzas con la dinámica de otras adicciones. Y hablar de adicción nos remitirá invariablemente a dependencia. Existen relaciones tan tóxicas como ingerir una droga. Relaciones que acarrearán dolor y sufrimiento y de las que no se puede salir a pesar del daño que provocan.

Hay un grado de dependencia enfermiza en el que creemos no ser nada sin el otro, en el que esa otra persona es tan imprescindible para nuestra supervivencia como un respirador artificial cuando falta el oxígeno. Este libro tratará sobre esas dependencias afectivas. De esos vínculos en los que “nos inyectamos a alguien”. La relación se presenta entonces con los mismos efectos del “saque” para el cocainómano, la ingesta para el obeso, la pitada para el fumador, la copa para el alcohólico, la apuesta para el jugador. No se puede vivir sin ella y es, a la vez, el camino al infierno.

El modelo de la dinámica de las adicciones nos proporcionó una explicación para entender este fenómeno: muchas personas se aferran a una sustancia, a una persona o a una conducta para negar una realidad emocional que les resulta

intolerable. No advierten que este camino los llevará a una realidad mucho más cruel. Beber para olvidar, fumar para sentirse acompañado, jugar para sentirse poderoso, trabajar para escapar del hogar o relacionarse afectivamente a cualquier precio para olvidar la soledad son sólo algunos ejemplos del funcionamiento adictivo.

Hace más de tres décadas, cobró fuerza esta idea y aparecieron numerosos libros de autoayuda que giraron en relación a las dependencias afectivas.

Algunos años después, mi práctica clínica como psicóloga comenzó a orientarse hacia ese espacio nuevo y difuso, mal demarcado —cuando no denostado— de la codependencia, las adicciones amorosas y la dependencia emocional.

En este libro, trataré de explicar las causas que llevan a elegir a la persona inadecuada y a permanecer en esa relación. Recorreremos las etapas que van desde el enamoramiento inicial hasta la desilusión. Veremos cómo las personas no pueden salir y quedan atrapadas en un circuito de desamor. La dependencia lleva así a algunas personas a quedar ubicadas en un lugar propicio para la violencia emocional que puede terminar con la enfermedad, la locura o la muerte.

Me refiero a las mujeres, porque es lo que mejor conozco y con quienes más he trabajado.

De ninguna manera quiero decir que los hombres no pasen por los mismos padecimientos. En rigor, la dinámica de su dolor es muy parecida. Sin embargo, la manifestación de sus penas de amor es distinta en la mayoría de los casos.

Si bien hombres y mujeres sufren por amor, existen algunas diferencias en los mandatos que reciben unos y

otros y en cómo influye en su autoestima tener o no una buena relación de pareja.

Abordaremos también un tipo de dependencia particular: la codependencia. Este patrón vincular, que fue descrito por primera vez en grupos de maridos y esposas de alcohólicos, se caracteriza por una enorme necesidad de salvar y rescatar a otra persona que sufre. Bajo el manto del altruismo y la virtud, operan mandatos ancestrales que no permiten a ninguno de los integrantes hacerse cargo de la responsabilidad por sus propias vidas. El codependiente se inmola por el otro sin ver que en ese acto heroico no salva a nadie y, mucho menos, a sí mismo. Veremos cómo este modelo vincular se aplica a otro tipo de relaciones: hijos, hermanos, amigos.

Los vínculos en los que una persona cuida excesivamente de otra pueden ser tan nocivos, que el cuidador puede enfermar mucho más gravemente que el enfermo. Existen modelos de cuidado disfuncionales que generan un nivel de estrés que puede llevar al deterioro total de la propia salud. Estos modelos fomentados socialmente encasillan a hombres y mujeres en roles que les son perjudiciales.

La relación entre nuestras emociones y nuestra salud física es estudiada por una joven especialidad de la Medicina: la Psicoimmunoneuroendocrinología. Esta disciplina concibe al ser humano como una integración de cuatro sistemas que interactúan: el sistema nervioso, las emociones, el sistema endocrino y el sistema inmune. Estos cuatro sistemas están conectados por complejas vías de señalización moleculares de modo tal que lo que impacta en uno de ellos tiene una directa relación con

todos los demás. Es así como el estrés derivado de una relación insatisfactoria va deteriorando gravemente la salud. En el capítulo dedicado al estrés conyugal revisaremos la diferente manera en que las relaciones de pareja enferman a hombres y mujeres. El estrés conyugal y el estrés de los cuidadores van adquiriendo cada vez más importancia en los ámbitos académicos y son objeto creciente de estudio.

Las dependencias afectivas como mecanismo adictivo recién comienzan a ser evaluadas con más claridad en el mundo científico. El gran caudal de información provino del campo de la literatura de autoayuda, valiosísima por cierto. Nos toca a nosotros, quienes trabajamos en el campo de la salud mental, darle el marco teórico y articular con nuestra experiencia clínica el maravilloso aporte recibido desde innumerables grupos de autoayuda. En apretada síntesis haremos mención al estado actual de la temática en el mundo y a los excelentes trabajos científicos que se han ido desarrollando en los últimos años.

Este libro lo escriben cientos de personas que pasaron y pasan por mis grupos y por mi consultorio. Ellas son las verdaderas protagonistas, las que me enseñaron desde su dolor y desde su sabiduría. Algunas se encontrarán reflejadas en estas páginas aunque no las nombre y transcribiré parte de los testimonios que me fueron entregados en forma anónima. También he recurrido a historias más conocidas. Le pido prestadas a la literatura, a la crónica policial, al cine y a la poesía sus palabras para ilustrar este trabajo.

Los casos de dominio público que presento pueden parecer extremos e infrecuentes. Es por eso que también recurro a

relatos más cotidianos. Sin embargo, en silencio, sin ser advertidas por los medios y sin llegar a la notoriedad pública, existen miles de personas en riesgo.

Morir por amor no es una figura retórica. Las relaciones adictivas provocan un dolor emocional y un estrés crónico que puede llevar a la muerte. Por otra parte, son vínculos con un nivel de ceguera que no permite ver el peligro de la violencia emocional que puede terminar con un desenlace trágico.

Finalmente, veremos que la recuperación es posible. En estos capítulos trataré de transmitir la experiencia de más de veinte años en la coordinación de grupos de dependientes afectivas. Por supuesto, faltarán las emociones, la risa, el llanto compartido, pero intentaré contarle al lector algunas de las inteligentes intervenciones que, semana tras semana, se reparten en el grupo. Los testimonios anónimos de las integrantes también darán cuenta de ello.

Este libro refleja el camino de la recuperación emprendido por personas que se animaron a pensar que la experiencia de amar y ser amado podía ser diferente.

Hoy transitan un camino de libertad para relacionarse sanamente, porque saben que el verdadero amor es fruto de la elección y no de la necesidad.

El intento de este libro es aportar una mirada sobre los vínculos y una experiencia profesional para que las relaciones amorosas puedan cumplir con su más valioso objetivo: ayudarnos a crecer sanos y compartir la felicidad de no estar solos en la vida.

Lic. Patricia Faur

PRIMERA PARTE

ADICCIÓN A LAS RELACIONES

1.1. UNA ADICCIÓN SIN SUSTANCIA

“Tres cosas lleva mi alma herida: amor, pesar, dolor.”

Los mareados
Cobián-Cadícamo.

“Me costó muchísimo darme cuenta de mi dependencia afectiva. Había estado en una unión conflictiva durante más de veinticinco años. Aun después de separarme de mi ex marido, me resistí durante algunos meses a admitirme a mí misma que esos intensos sentimientos que me angustiaban tanto, eran más adictivos que amorosos. Sufría un profundo estado de depresión, al terminar una relación de tantos años. De a poco pude ver que el vacío que experimentaba era un síndrome de abstinencia. Había tenido un matrimonio infeliz, pero igual me empeñé en hacerlo durar, para que no se terminara.”

“Podía pasarme noches enteras esperando ese llamado. Mi desesperación era tan grande que hubiera corrido como un adicto enloquecido a buscar mi dosis. La sola idea de pensar que ella podía abandonarme me atormentaba. Ella era mi droga, hoy no tengo dudas.”

(Testimonios anónimos)

Hablar de adicción al amor genera algunos equívocos. En primer lugar, porque deberíamos definir qué se entiende por amor en este caso. En segundo lugar, porque estamos hablando de una adicción de comportamiento, donde no existe una dependencia a una sustancia química.

¿De qué hablamos cuando hablamos de adicción?

Existen muchas definiciones. Una de ellas dice que se es adicto a algo o a alguien cuando “a pesar de saber que una conducta o una sustancia es dañina para sí mismo, no se puede detener ni controlar la conducta o el consumo”.

En otras palabras, racionalmente existe un saber y una comprensión de que algo hace mal, pero aún así no se lo puede detener. La voluntad fracasa y la compulsión gana la batalla. La compulsión es esa fuerza irresistible del deseo que empuja hacia algo y que no permite pensar. Es una respuesta de acción inmediata. Hay una tensión, un estímulo y se busca eliminar esa tensión sin poder pensar si es bueno o malo. Este proceso se acompaña de un mecanismo de defensa de nuestro aparato psíquico: la negación. A través de este mecanismo se elimina todo pensamiento indeseable que se interponga como obstáculo en la

consecución de ese placer. Es como si todos los dispositivos se pusieran de acuerdo para que la persona no pueda decir NO.

En la adicción al amor, la “sustancia”, la “droga” no es el verdadero amor. Se trata de la “sustancia” que provee la química del enamoramiento. Tampoco se es adicto a alguien en particular. Hoy es una persona, pero mañana podría ser otra. Lo verdaderamente adictivo es el anhelo y el ansia de ser amada. La maravillosa e irresistible sensación de ser “todo para el otro” y que “el otro sea todo para mí”.

Ahora bien, todas las relaciones amorosas o una gran mayoría comienzan de esta manera, con este período hipnótico que llamamos “enamoramiento”.

En las relaciones sanas, este momento de pasión, romance y enamoramiento, que dura entre 6 meses y 2 años, declina naturalmente ya que está muy ligado a la novedad. En su lugar va surgiendo un amor adulto, menos vertiginoso e intenso, pero más profundo. El golpe no pasa inadvertido para nadie. En cualquier pareja se escucha decir que “ya no es todo como al principio”. Pero ese amor narcisista deja espacio a una relación más verdadera con el otro. Ese otro seguirá siendo elegido a pesar de sus imperfecciones. Es entonces cuando surge la ternura, la amistad y un erotismo sereno. Se trata de un vínculo en el que se puede crecer y proyectar. Predomina el compañerismo y la confianza.

¿Qué pasa entonces en las relaciones adictivas?

No se puede salir de la etapa de enamoramiento. No hay pasaje a la etapa siguiente. La relación se queda estancada en una etapa de inmadurez que no abre paso a la calma y a la

sobriedad. En muchos casos, las relaciones se terminan luego de la etapa de pasión inicial, cuando se van delineando las verdaderas identidades de los personajes. En estos casos, con pesar se acepta que el otro no es lo que se esperaba y el alejamiento se produce con tristeza y aceptación. Hay una mirada realista que permite darse cuenta de que han compartido un momento de las vidas pero que, de aquí en más, si siguen juntos se lastimarán.

En la adicción al amor esto no ocurre. No existe tal mirada realista. Ésta es reemplazada por un pensamiento mágico y una creencia de que “él cambiará y todo volverá a ser como antes, como al principio”. Y esta ilusión, esta promesa, es lo que marca el camino hacia la adicción. El otro no es el que ella quiere: tiene rasgos de personalidad o una vida que no acepta en absoluto. Sin embargo, niega esta realidad y se convence de que esto es transitorio porque “alguna vez fue distinto y puede volver a serlo”. Y la realidad es que el otro nunca fue diferente. La ilusión deforma la realidad en la fase inicial de enamoramiento. Además, en el inicio de un vínculo, todos juegan sus mejores cartas y ocultan aspectos que puedan desencantar al compañero. *Por lo tanto, el otro nunca será el que nunca fue.*

Y este hombre real no le gusta, a este hombre no lo ama. De quien está enamorada es de una promesa de lo que el otro va a ser cuando cambie. Quiere al de su imaginación, pero en este envase.

Ya podemos vislumbrar los costos de semejante obstinación.

Es por esto que, en rigor, deberíamos hablar de adicción al enamoramiento, ya que es esta sensación la que se

intenta recrear en estos vínculos. Esa exaltación del inicio es la sensación buscada.

Una sensación que, como en todas las demás adicciones, oculta otro dolor. Este estímulo en el inicio provoca placer, luego, un corto período de placer ligado al dolor y, finalmente, será la ilusión del placer y todo lo demás será dolor. Pues en el intento de recrear esa emoción perdida, los integrantes de la pareja se pelearán y reconciliarán una y otra vez para evocar en cada reencuentro ese instante inicial. Pero el desgaste y el dolor serán inevitables. La dificultad para aceptar lo perdido los llevará a perderlo todo.

1.2. “SIN VOS ME MUERO, CON VOS TAMBIÉN”

En los vínculos adictivos se reproducen algunas de las características presentes en la dinámica de las demás adicciones.

- **OBSESIÓN:** El pensamiento acerca de la relación lo invade todo. La relación y el otro pasan a ser el centro de la vida de una manera constante y patológica. La necesidad es tan intensa y el miedo a perderlo es tan grande, que toda la energía está focalizada en la relación. Todas las demás áreas de la vida —trabajo, familia, estudio, amigos— pierden interés. Son períodos de descontrol y desatención ya que todo el foco está puesto en el otro. Los pensamientos intrusivos y rumiantes no pueden parar. ¿Me llamará o no

me llamará? ¿Se habrá desilusionado luego de nuestro último encuentro?

¿Volverá con su ex? ¿Me abandonará?

- **CONTROL:** El control de la relación y de la vida y movimientos del otro es agotador. La relación está bajo el microscopio. Se la estudia, se la analiza, se leen libros. Se consultan terapeutas, brujos y astrólogos para predecir su futuro. Se autocontrola —o eso cree— para que el otro no se escape, no se asuste, no se frustre. También es común en esta etapa recurrir a sustancias para calmar el estado de ansiedad. Esto genera un cuadro, a veces, de adicciones cruzadas: los tranquilizantes, la comida y la nicotina suelen ser las más comunes.
- **TOLERANCIA:** Así como en el alcoholismo o en otras adicciones se define como tolerancia al aumento de la dosis para lograr el mismo efecto, en estos casos, lo que va aumentando es la tolerancia al dolor emocional. Aquello que al principio se pensó que no iba a ser tolerado y que parecía un límite incuestionable, es ahora puesto en cuestión. Se ha “naturalizado”. Si al principio, le parecía imposible disculpar una mentira, una ausencia o un engaño, ahora se dice que es la última vez, que no es tan grave, que ya se corregirá con el tiempo. Hay una suerte de sobreadaptación donde los registros emocionales internos como la incomodidad, el malestar, el dolor o el enojo son borrados. En cambio, aparecen justificaciones

o racionalizaciones para poder soportar episodios que de otro modo podrían conducir al fin de la relación. Cada vez se necesitan más pruebas y demostraciones de amor a la vez que el otro es cada vez más esquivo y distante. Empieza a aparecer la sensación de que “nada es suficiente”.

- **ABSTINENCIA:** Frente a la posibilidad de ruptura aparecen síntomas de “abstinencia”. Intensa angustia, ataques de pánico, insomnio, pérdida del apetito. Todo esto lleva a que se haga cualquier cosa con tal de que la relación no se termine. Cualquier cosa que haya que soportar, aún a riesgo de ir contra la propia dignidad, es mejor que la soledad o la dolorosa idea de que el compañero elija a otra persona.

Nos preguntamos qué es lo que determina que algunas personas se retiren de una relación cuando ven que no funciona y otras, en cambio, se aferren desesperadamente y avancen haciendo caso omiso de todas las señales de alerta.

La pasión, el enamoramiento, el romance, la química de la atracción sexual son poderosas. Tenemos sobrados testimonios de ello. La poesía, la música, el cine, la historia, la mitología nos cuentan de amantes idílicos absortos en este momento hipnótico. Las historias de Hollywood sólo se tejen en esa instancia. Una película que cuente del amor sereno no tiene “marketing”. Lo que se cuenta es que el amor maduro sólo se da entre personas de avanzada edad —sueño que es porque el imaginario colectivo las ve como

asexuadas—, o bien en esas parejas donde la protagonista se queda con el “premio consuelo”, un hombre poco agraciado, pero “buen tipo” que está en las buenas y en las malas. No es como el galán principal: un seductor, atractivo y mujeriego que la hace volar por las alturas o descender a los infiernos en cuestión de minutos. La vitalidad, el desenfreno y la intensidad del enamoramiento resultan más cinematográficas que la calma y la serenidad del amor.

Para muchas personas, el dolor por las pérdidas que han sufrido en sus vidas o por las cosas que no han podido realizar son muy difíciles de afrontar. Cuando la realidad se vuelve intolerable, estas personas recurren a una variedad de mecanismos para atravesar esta situación. Éstos abarcan un abanico que va desde las conductas más sanas como la elaboración normal de un duelo hasta las más patológicas como el apego excesivo a lo perdido y la dificultad de resolver el duelo y avanzar hacia un nuevo proyecto.

Una de las formas, peligrosa sin duda, de transitar el dolor cuando resulta insoportable es anestesiarlo. Las adicciones tendrían esta finalidad. Producen una gratificación inmediata y proporcionan un efímero alivio que refuerza una sensación ilusoria de bienestar. Es por ello que se repite la ingesta o el comportamiento una y otra vez.

Como hemos dicho, en las relaciones adictivas, la “droga” es la pasión misma con todo su efecto de enajenación y borrachera. Es poco relevante de quién se está enamorado; lo importante es el alivio transitorio del dolor. Es como si por un tiempo existiera una tregua y la persona se olvidara de ser quien es y de las frustraciones de su vida. La ebriedad

de este estado le provee a quien lo vive una sensación de completud como pocas veces se experimenta en la vida.

En aquellas personas que poseen una buena autoestima, una identidad bien definida y un autoconcepto positivo, los signos de declive de este estado o de la inconveniencia de la relación producen un alejamiento natural de la misma. Aun con los fuegos encendidos de la pasión son capaces de reaccionar frente al maltrato emocional, al desaire o al amor no correspondido. No interpretan los celos enfermizos y la posesión como amor, y las actitudes obsesivas las espantan. Tienen claro que son dignas de ser amadas y merecedoras del buen amor y, aunque con tristeza, se apartan al ver que su enamorado les miente o es inadecuado de alguna manera.

Algunas mujeres podrán involucrarse con un hombre casado, distante o esquivo al compromiso, pero a poco de andar sentirán que no vale la pena seguir apostando a una relación que sólo las conduce al desamor o al dolor.

Por cierto, éstas no son las mujeres de quienes nos ocupamos en este libro.

Las mujeres que quedan “atrapadas” en un vínculo adictivo no son precisamente ingenuas, poco lúcidas o incapaces. Todo lo contrario.

Una de las integrantes de los grupos de autoayuda que coordino exclamó con sorpresa al entrar al salón de reunión por primera vez : “Perdón, creo que me equivoqué de grupo”. Cuando le dijimos que estaba en el lugar correcto nos confesó que jamás imaginó que las mujeres que

elegían tan mal sus relaciones y sufrían por amor pudieran ser jóvenes, inteligentes y bellas. Éste es el grado que había alcanzado su propia desvalorización.

Cuando nos adentramos en sus historias, aprendemos que son sobrevivientes.

En todas ellas hay un pasado oscuro, una infancia dura, una familia cuyos padres tuvieron gran dificultad para cumplir con eficiencia su función parental. En sus historias hay mucho dolor.

Ellas han sido las madres de sus padres, de sus hermanos, de sí mismas. Han tenido que emplear todas sus fuerzas, su creatividad y su ingenio para sobrevivir.

Cuando en una familia no se pueden cubrir las necesidades emocionales básicas, se crece con hambre de amor. La necesidad los hace esclavos y no les permite elegir. Las relaciones adictivas se fundan en esa necesidad y no en la elección.

Puede ocurrir que en esa familia alguno de los padres o ambos haya sido inmaduro o distante, que haya existido un abandono, una enfermedad adictiva o alguna otra circunstancia que les haya impedido poder hacerse cargo de los niños. O bien, alguno de los hermanos, como habitualmente sucede, ocupó el centro de la escena con algún problema relevante y la futura dependiente tuvo que salir al rescate.

No sólo las necesidades emocionales insatisfechas proveen el caldo de cultivo necesario para establecer vínculos adictivos en la vida adulta.

En algunos casos, lo que vemos son padres que no han podido generar en sus hijos la confianza como para ser independientes y cortar ese vínculo simbiótico. La separación

de los padres y el ingreso al mundo adulto se transformaron entonces en un asunto traumático. El mundo exterior comenzó a ser percibido como amenazante y peligroso.

Lo cierto es que estas niñas aprendieron desde temprano que, para sobrevivir y ser queridas, tendrían mucho por hacer. La primera regla era satisfacer a todo el mundo para ser agradables y aceptadas. Ser complacientes, buenas alumnas, simpáticas, generosas, dispuestas, incansables. De este modo, se asegurarían un lugar en el mundo. De lo contrario, correrían el riesgo de transitar por la vida siendo transparentes. Y ya no podían permitirse más ausencia.

La exigencia y un parámetro parecido a la perfección serían sus características sobresalientes. El guión de sus vidas decía: "Sé perfecta, de lo contrario, nadie te amará".

La acción también resulta ser un poderoso anestésico para el dolor. Cuando una persona hace sin parar, está un poco más libre de pensamientos torturantes. Para estas mujeres, la acción se convirtió en su estandarte. Perfilaban así el camino para ser súpermujeres. Ellas habían aprendido que tendrían que tener muchas cosas para dar, pero nadie les había enseñado a recibir.

No sabían que si daban en exceso para comprar el amor de un hombre, encontrarían del otro lado un amante mezquino con poca o ninguna capacidad para dar. Se sentían incómodas cuando recibían amor. Esto las dejaba en deuda. Valoraban en exceso lo que recibían y minimizaban lo que daban. Se acostumbraron a abastecer y a autoabastecerse. De esta forma, no tenían que ponerse en contacto con el dolor que les ocasionaba ese enorme vacío emocional, esa carencia tan primaria y desgarradora que les cortaba el aliento.

Pero sus éxitos no alcanzaban para hacerlas sentirse mejor. Sin duda que no. La autoestima se construye de adentro hacia fuera y no a la inversa. Los halagos, los elogios y los aplausos son una caricia para el ego, pero no alcanza. Cuando una persona crece deshabitada de sí misma, todo en su interior resuena como un eco sordo en el vacío. Es sólo maquillaje. No sabe quién es, no sabe qué quiere, sólo sabe lo que *TIENE* que hacer. Cuando se detiene por un instante, es como si viera ante sí los escombros que deja un viento huracanado. Entonces sigue adelante y sabe que no deberá parar si no quiere contemplar sus propios fantasmas.

Nunca aprendió a confiar en sus propias percepciones. Como siempre le dijeron que estaba equivocada y que lo que veía no era cierto, creció sin darle importancia a su verdadera intuición, aquella que hubiera podido salvarla de tantos peligros.

Cuando era pequeña, su padre llegaba a casa de mal humor, se quedaba en silencio ensimismado o le gritaba a su madre.

—¿Por qué están peleados? —preguntaba la niña.

—¿Quién dijo que estamos peleados? *Dejáte de inventar cosas y andá a hacer tus tareas* —respondía la madre.

No, lo que veo no es verdad, aprendía la pequeña. Debe ser un error. No quiero que se enojen conmigo, así que mejor me callo y les obedezco.

Es así como fue creciendo sin saber quién era en realidad. Su identidad le era dictada desde afuera. Eran los demás los que le decían quién era. Es por eso que todo el tiempo necesitaba de los otros pues sin ellos no era nadie. Y, en verdad, con ellos tampoco. Sólo que la relación con el otro le

daba la sensación de estar a salvo. El otro le proporcionaba un bienestar parecido a aquel de haber sentido que se llega a casa luego de haber atravesado el desierto. En esa extraña paradoja del inconciente ella buscará lo que no tuvo y sólo encontrará lo que tuvo pues irá por el mismo camino que conoce. Le resultarán “familiares” y “atractivos” los hombres con quienes sienta el anhelo de ser amada y no el amor mismo. Y en ese eterno juego de espejos que es la ilusión amorosa, tendrá verdadero horror de desprenderse de alguien al ver que no funciona, porque lo que pierde no es al otro sino a la ilusión de lo que tendría con ese otro. Duelo imposible: no se puede perder lo que nunca se ha tenido.

Las familias comúnmente llamadas disfuncionales —es decir, donde no se cumple correctamente la función— están en el origen de esta manera nociva de relacionarse. Se me dirá que no existe una familia que sea funcional. Yo pienso que sí. No me refiero a familias perfectas —que por otra parte serían bastante generadoras de enfermedad—, sino a familias en las que existe más intimidad emocional.

La intimidad emocional es la capacidad de expresar lo que verdaderamente se siente, es la comunicación franca, abierta, directa y genuina con el otro. En todas las familias hay problemas. Es la manera de afrontar y hablar de esos problemas lo que las hace más sanas y confiables. Cuando en un grupo familiar un niño aprende a ser escuchado, a ser creíble y se da cuenta de que no hay secretos de los que le está prohibido hablar, crece con confianza y seguridad en sí mismo. La misma seguridad que, más tarde, le proporcionará autonomía para salir al mundo exterior.

Por el contrario, existen familias rígidas, que utilizan todos los dispositivos a su alcance para negar la realidad que les resulta intolerable, como si ser vulnerables fuera una mala palabra. En realidad, ocurre todo lo contrario. Permitirnos la vulnerabilidad es aceptar nuestra misma condición de humanos. Es importante aceptar que somos falibles y que la vida no es tan perfecta y prolija. Hay familias en las que se acepta que hay problemas que habrá que atravesar y sostener.

Dentro de esos esquemas familiares estereotipados resulta muy difícil vincularse sanamente. Los roles están fijos y no hay posibilidad de salirse del libreto asignado.

Las mujeres que crecen en estas condiciones sufren un verdadero proceso de alexitimia, es decir, de incapacidad para registrar y expresar sus propios sentimientos. No están en contacto consigo mismas. Saben muy bien, en cambio, qué es lo que el otro con quien se relacionan quiere o necesita. Han aprendido que deben mirar hacia afuera para ser las campeonas en satisfacer necesidades ajenas. Son las "geishas" de las relaciones.

En muchas parejas sorprende ver hasta qué punto las mujeres han vivido pendientes del otro: conocen hasta el último detalle de sus movimientos, sus gestos, la ropa que les gusta, sus inquietudes, sus temores, sus obsesiones, su comida preferida. Pero, en cambio, cuando se les pregunta por sus propias necesidades e intereses se dan cuenta de que nunca se habían detenido a pensarlo. Son autómatas del deseo del otro. Como poseídas por una fuerza extraña que empuja su mirada en esa dirección. Mirarse a sí mismas es una tarea aún desconocida para ellas.

ÚLTIMO ROUND

Alicia Muñiz y Carlos Monzón

Fue un caso emblemático de violencia familiar en la Argentina. La muerte de Alicia Muñiz no sólo hizo correr ríos de tinta sobre la mujer golpeada, sino que tuvo consecuencias en una sociedad adormecida que naturalizaba el maltrato y cubría con un manto de sospecha a la víctima: "Algo habrá hecho".

En una sociedad donde la víctima es investigada y donde la violencia emocional y física se sustenta en la malintencionada lectura del masoquismo femenino, no era raro escuchar decir: "A ella le debe gustar que le peguen, si no, se iría" o "Si sólo le pegó una cachetada" o "Ella sabe cómo hacerlo enojar."

Carlos Monzón: todo un ícono del macho argentino. Campeón mundial de boxeo, atractivo, seductor, millonario, con una mezcla de aspecto tierno y salvaje, resultaba irresistible para muchas mujeres. En el cuadrilátero no tenía rival. En la vida fue su peor enemigo.

Retirado del boxeo, se casó en segundas nupcias con la modelo Alicia Muñiz. Tuvieron un hijo y todo prometía un futuro sereno y feliz.

La mañana del 14 de febrero de 1988 todo el país quedó petrificado por la noticia que llegaba

desde Mar del Plata. En la casa donde se hospedaban, mientras su hijo dormía, la pareja tuvo una fuerte discusión que culminó cuando Alicia cae desde un balcón y muere.

El único testigo del caso, “el cartonero Báez” relató la manera en que Monzón golpeó y empujó a su esposa.

En el juicio televisado y seguido por millones de espectadores, fue condenado a 11 años de prisión.

La última *piña* de su vida la recibió en un accidente automovilístico a los 52 años en enero de 1995.

...

SEGUNDA PARTE

EL COMIENZO

2.1. EL ENAMORAMIENTO

*“Estar contigo o no estar contigo
es la medida de mi tiempo.”*

El amenazado

Jorge Luis Borges

“Me atrajo sentir que yo era el centro de su mundo, me llamaba mil veces por día, aparecía de sorpresa en mi trabajo, me celaba.”

“Me encantó su fuerza, su manera de hablar tan contundente, se llevaba el mundo por delante.”

“Me atrajo porque lo vi tan solo, tan necesitado, tan vulnerable que me sentí importante a su lado. Sentía que el destino nos había juntado.”

“Se me hace que es un estado hipnótico que ciertas personas tienen la capacidad de instalar para manipular, en consecuencia, a su antojo. Tal vez porque detectan el deseo ajeno y lo satisfacen de manera inmejorable. Una vez poseído, capturado por el otro, todo cambia drásticamente.”

“La primera vez que lo vi me pareció tan misterioso, tan inalcanzable, tan especial...”

“Me atrajo su indefensión, era como un niño tierno y desprotegido.”

(Testimonios anónimos)

El amor-pasión o enamoramiento es ese estado primario de un gran número de relaciones que se ha descrito en la literatura y en la filosofía como un estado de “locura transitoria” o de “ceguera”. De hecho, en francés, el “flechazo” se denomina “coup de foudre”, el golpe de un “rayo”, una “descarga eléctrica”. La flecha también nos remite a lo veloz. Se trata de un fenómeno de instantaneidad: *nos miramos y fue como si nos conociéramos de toda la vida; con sólo verlo me di cuenta de que era el hombre que había estado buscando.*

En la mitología romana, Cupido, dios del amor, es representado como un niño travieso e irresponsable. Algunos lo representan como ciego, sordo y mudo, armado de un arco y un carcaj con dos flechas, una de las cuales dispara sobre aquél que quedará irresistiblemente enamorado. La otra,

con punta de plomo, provocará la indiferencia o el rechazo amoroso. Se dice que Cupido crecía en compañía de su hermano gemelo Anteros, dios del amor correspondido o dios de la pasión. Es decir, que el Amor crecía junto a la Pasión y se convertía en un bello y esbelto joven. Cuando no estaban juntos, Cupido volvía a ser un niño.

La imagen del niño Amor, travieso y alado, nos remite a la inmadurez de este sentimiento. La pasión y el enamoramiento, aunque parezcan fuertes y poderosos, quedan para siempre en un estadio infantil. Si crecen, se serenán, se calman, maduran, dejan paso al verdadero Amor.

La pasión, al igual que una borrachera química, anestesia la capacidad crítica. Se trata de un período de obnubilación en el que las funciones del pensamiento, la atención y el juicio se ven alteradas. Definimos ese momento como estar “perdidamente” enamorados. Y no hay nada más cierto. Lo que se pierde es la razón y lo que predomina es la emoción.

La idea de fusión con el otro, “dos que son uno”, es imaginada popularmente con expresiones como “mi media naranja”, “el alma gemela”, “la mitad que me completa” o se advierte en símbolos como la “media medalla” o dos anillos idénticos. Existe una pérdida de la individualidad, los límites con el otro son borrosos, difusos. La propia identidad se funde en la unión con el otro.

El erotismo es de tal intensidad que refleja la sensación extrema de esta fusión. Los amantes no pueden estar separados ni un instante, y cada minuto de ausencia es doloroso y desgarrador. La vida se mide en términos de “estar con él o no estar con él”. Fuera de esto nada tiene sentido.

En este estado de enajenación y locura no es difícil imaginar la tragedia o, al menos, el error. Si no se puede pensar y a la vez se está poseído por una fuerza arrasadora que en- ceguece y obsesiona, ¿qué es lo que alguien no sería capaz de hacer por estar con el amado? ¿Puede haber algún límite que impida esta búsqueda desenfadada?

El enamoramiento se aloja en el terreno de la ilusión y se frustra en la realidad. La realidad es su verdugo. Mientras las personas transitan ese momento, creen ver en su amado a aquel que desean ver y no a quien es en realidad. Y cuando este proceso es recíproco, nos encontraremos con una relación donde dos personas se enamoran de un espejismo. Minimizan los defectos del otro, lo corrigen, lo idealizan y ponen sobre él todos los aspectos que siempre hubieran deseado que tuviera un amante.

La desilusión amorosa que llega de la mano de la realidad y el paso del tiempo tiene por lo menos tres caminos diferentes : 1) la ruptura del vínculo cuando se desvanece la pasión y se descubre que el otro no es el que uno había imaginado; 2) el complejo proceso de transformación hacia el verdadero amor en el que se amaré al otro y se lo aceptará a pesar de sus fallas; y 3) la obstinación de querer seguir viendo en el otro a ese ser idealizado negando los datos de la realidad. En este último camino se correrá el riesgo tóxico de pasar de la ilusión a la desilusión constantemente. Éste es el campo de las “adicciones amorosas”.

•••

ME QUEDÉ SIN “VOZ”

María Callas y Aristóteles Onassis

María Callas no pudo resistir la tentación de dejarse conquistar por ese hombre que le depararía grandes infortunios. Aristóteles Onassis: un hombre seductor, millonario, irresistible... ¿Cómo pensar con claridad bajo los efectos del hechizo?

Ella era una mujer poderosa cuando lo conoció. Tenía una brillante carrera, era famosa, imponente, una de las mejores sopranos del mundo. Estaba casada con Giovanni Meneghini, un empresario 30 años mayor que ella, de quien diría que “era como su padre”.

¿Qué poder le entregó al armador griego para terminar deprimida, con su carrera arruinada y humillada frente al mundo?

María Callas nació en Nueva York, en 1923. Provenía de una familia de emigrantes griegos que volvieron a su país natal para escapar de la dureza de su situación económica. No tuvo una infancia fácil a lo que había que agregar su poco agraciado aspecto, y los problemas de sobrepeso con los que pelearía a lo largo de su vida.

Se casó con un hombre 30 años mayor que funcionó a la vez como padre y guía artístico junto al que era su representante.

Con los años llegarían la fama, el reconocimiento, el dinero y también los amantes.

Hacia diez años que estaba casada cuando en 1959 llega el impacto —las mujeres de mi grupo dirían que “chocaron los planetas”— al conocer al armador y magnate griego Aristóteles Onassis. Por él se separa y es el comienzo de su decadencia. Se retira de los escenarios y se dedica por completo a aquel hombre.

Para Callas su vida amorosa fue un derrotero de dolor y de desprecio que culmina cuando Onassis la obliga a interrumpir el embarazo y más aún cuando, tiempo después, Aristóteles encuentra otra mujer mejor ubicada socialmente: Jacqueline Kennedy.

Abandonada por Onassis, “la Callas”, como se la conocía, entra en una espiral de depresión y calmantes, se aísla y se recluye. Cuando vuelve a los escenarios, su voz, ya arruinada, dice de su dolor y de sus ahogados gritos de desamor. Ya no era la magnífica soprano. Murió en París en 1977, sola y encerrada. Algunos dirán que fue un ataque cardíaco, otros dirán que murió de tristeza.

En ocasión de una exposición fotográfica sobre la vida de la cantante que se realizó en las Islas Baleares, la mezzosoprana española Teresa Berganza afirmó que Onassis fue el responsable de la decadencia de María Callas.

En su opinión, cita la Berganza, Callas “no perdió la voz por adelgazar” sino que fue la vida de festejos y lujo que llevó junto al armador, contraria a los cuidados que debe seguir una profesional de la ópera, lo que le causó su declive artístico.

•••

2.2. LA PRIMERA PITADA

“Amar es dar lo que no se tiene a alguien que no lo es.”

Jacques Lacan

El enamoramiento es el territorio de la pasión. Desde los tiempos del amor cortés en adelante, hemos asociado al amor con el sufrimiento. El otro es tan anhelado que duele. Se produce un desgarramiento al sentir tanta urgencia y desmesura.

En la Edad Media aparece la idea del amor cortés. Se trata del amor por el amor mismo, en una entrega incondicional en la que nada se espera del ser amado. El amante se posiciona en un lugar de sumisión y servidumbre frente a su amada, *la señora feudal*. Es un canto de eterna melancolía ya que el amor está marcado en sí mismo por la imposibilidad y el sufrimiento. En aquella época se exaltaba el cortejo de la mujer prohibida que había sido entregada en matrimonio al señor feudal por contrato. Ella era cortejada por aquellos caballeros seductores y trovadores que proclamaban la libre elección de pareja y que se rebelaban contra los matrimonios arreglados.

Las mujeres se dejaban seducir y luego se resistían a la seducción y hacían pasar por innumerables pruebas al amante sufriente.

Todavía en nuestros días, el sufrimiento es tomado como una medida para probar que el amor es verdadero. “Si sufro por él, es porque en realidad lo amo.” Si el otro es capaz de hacer algo que le duele por su amante, nadie dudará de su amor.

La seducción es el primer paso de la danza. El objeto amado ejerce una fascinación parecida a la hipnosis. Es un estado en el que no se puede pensar. Resulta imposible discriminar cosas mundanas, como si el otro es conveniente, estafador, casado, joven, viejo, drogadicto o mujeriego.

Sólo hay éxtasis. Y si algún dato de la realidad penetra esta férrea barrera, se lo desechará por completo. Lo más probable es que aparezcan justificaciones como éstas: *“Su ex mujer dice esas cosas de él porque es una loca”*; *“Le fue mal en los negocios porque tuvo socios que lo estafaron”*; *“Es un gran artista, pero en este país no se lo reconoce”*; *“Siempre le tuvo miedo al compromiso porque no encontró una mujer que lo ame de verdad”*.

Si pensamos en el modelo de las adicciones, éste es el momento en el que se trata de “de proteger el suministro”. La persona enamorada no quiere que nada ni nadie la traiga de vuelta a la realidad y termine con esa indescriptible sensación de euforia. Nada más parecido al “saque” de un cocainómano, al corazón que late fuerte mientras gira la bola de ruleta o a la primera pitada de un cigarrillo después de una copiosa cena.

Si alguna amiga o alguien del entorno le hace una advertencia, lo más probable es que deje de verla. La acusará de envidiosa o pensará que siente celos porque no le está prestando atención o porque a ella no le ocurre.

Y aun cuando algún dato resulte un poco inquietante o de una contundencia incontrastable, los amantes pensarán que el tiempo y el amor que sienten se encargarán de resolverlo. “Vivamos el presente”, se dirá la enamorada,

acomodando el dicho a su conveniencia para poder sostener el pensamiento mágico.

Desde las Neurociencias nos llegan descubrimientos menos románticos para explicarnos este estado. La “bioquímica del amor” es estudiada permanentemente para saber cuáles son las sustancias responsables del hechizo. Muchos investigadores trabajan sobre datos de neuroimágenes, neurotransmisores, neuromoduladores y hormonas que se relacionan con ese momento iniciático de los vínculos. En mi opinión, estos datos, que luego son divulgados ligeramente en los medios de comunicación, llevan a lecturas simplificadas y erróneas de las que luego se desprenden infinidad de hipótesis. No obstante, comentaremos las ideas más difundidas sobre la llamada “química del amor”. En cuanto a lo que ocurre a nivel neurobiológico, algunos estudiosos, como los psiquiatras Donald Klein y Michael Lebowitz del Instituto Psiquiátrico de Nueva York, hacen responsable de esta sensación a la feniletilamina, una sustancia segregada en una región del cerebro. Esa sustancia produciría un estado de euforia y exaltación similar al producido por una anfetamina y actuaría como un estimulante. Según estos trabajos, esta molécula cuya presencia es detectada en grandes cantidades en el estado de enamoramiento, activaría la secreción de otros neurotransmisores, entre ellos la dopamina. Este último, es un neurotransmisor que interviene, entre otras cosas, en el circuito de recompensa que es un mecanismo neurobiológico involucrado en la mayoría de las adicciones. Se lo llama así porque provoca una sensación de placer que conduce a repetir la misma acción una y otra vez.

Muchos estudiosos sostienen que esta sustancia también interviene en los circuitos involucrados en la depresión. De esta manera, aventuran la hipótesis de que para algunas personas que padecen un trastorno depresivo, la química del enamoramiento les provocaría una sensación de alivio y gratificación transitoria.

Lo que resulta más llamativo aún es que, para algunos investigadores que han estudiado lo que ocurre en nuestro cerebro durante el estado de enamoramiento, se activarían zonas diferentes cuando se trata del amor romántico de aquellas que se “encienden” cuando se trata del amor maternal. Al mismo tiempo se inactivarían otras áreas en la corteza prefrontal —que es la zona del cerebro de nuestras funciones superiores— que permiten la valoración, el juicio social y las emociones negativas. Es decir que aquello de que el “amor es ciego” parecería no ser sólo una metáfora.

El doctor Diego Golombek en su libro *Sexo, drogas y biología* (Siglo XXI Editores) hace referencia a un estudio realizado por investigadores de la Universidad de Pisa en el que fueron convocados jóvenes enamorados para medir neurotransmisores cerebrales. Se decía en aquellos estudios que esos jóvenes tenían muy bajos niveles de un neurotransmisor llamado serotonina al igual que —según este estudio— ocurre en el trastorno obsesivo compulsivo con lo cual se intentaban relacionar las ideas obsesivas del enamorado con el bajo nivel del neurotransmisor.

También se han hecho trabajos que relacionan la presencia de oxitocina, una hormona relacionada con las conductas de apego, con los vínculos más estables y duraderos.

Lo cierto es que no podemos dar crédito a estos trabajos ya que no es posible con validez científica medir los niveles de estos neurotransmisores en el enamoramiento ni tampoco es serio hacer responsable a un neurotransmisor de un determinado estado emocional. Nuestros circuitos cerebrales son sumamente ricos y complejos de modo que deberemos quedarnos con las ganas de buscar la evidencia para medir la intensidad del sentimiento de un amante. Con lo cual no nos sirve de nada pedir un análisis de sangre luego de las primeras citas, ni llevar al enamorado disimuladamente a un resonador magnético para corroborar su nivel de compromiso. Y mucho menos provocar el amor o el desamor con un fármaco que inhiba o active un determinado neurotransmisor.

Ahora bien, esta cascada de sustancias que inundan el cerebro frente a la visión de la persona amada y que generan ese estado tan particular de excitación no se despierta frente a cualquiera.

Algún dato particular, que probablemente será resignificado mucho tiempo después, provoca esta borrachera.

No hay dudas de que se trata de un período de enajenación transitoria. Los enamorados pasan las horas sentados frente al teléfono esperando que suene sin poder poner la atención en otro lado. Como un anorexígeno por excelencia, el enamoramiento quita el apetito y el sueño. Lleva a conductas extrañas y hace que las personas se comporten de un modo infantil, complaciente y, a veces, riesgoso.

“No habrían pasado diez minutos desde que lo conocí, y él ya sabía todos mis secretos: desde cuántos amores había tenido hasta el estado de mis cuentas bancarias.”

“Me reía como una tonta de todos sus comentarios: me parecía misterioso y atractivo. En ese momento hubiera dejado todo para seguirlo al fin del mundo.”

“Sólo me preocupaba ser alguien deseable para él. Estaba dispuesta a transformarme en la mujer que imaginaba que él desearía. Corrí a comprar libros de Filosofía cuando supe que le gustaban las intelectuales.”

La obsesión lo invade todo. Son pensamientos intrusivos que se agitan sin cesar. La enamorada pasa largas horas hablando con sus amigas sobre cada uno de los más ínfimos detalles de esos primeros encuentros. Repasa las palabras de él para adivinar en ellas sus verdaderas intenciones. Quiere saber si de verdad lo ha seducido. Si lo volverá a ver. Si él querrá casarse. Si teme al compromiso. Si está bien que él pague o ella debería haberlo invitado. Si hizo mal en tener sexo tan rápido. Si debería haberle contado tal o cual cosa. Si lo asustó al decirle que tiene ganas de tener una pareja en serio. Come cualquier cosa. No come, se le va el apetito. No duerme. No se puede concentrar en el trabajo ni en el estudio. Sólo piensa en la ropa con la que lucirá mejor en el próximo encuentro. Revisa obsesivamente los mensajes en el contestador y la computadora. No olvida el celular, por las dudas que él llame y no la encuentre.

Y de repente allí está: el amante soñado, evocado, paladeado la llama y le dice lo que quiere escuchar. Y ella estará allí, disponible para él a cualquier hora, cualquier día. No existe ninguna posibilidad, por más pequeña que sea, de que algún registro adverso, incómodo, le haga considerar la posibilidad de estar relacionándose con el hombre equivocado.

...

PICASSO: UNA PINCELADA FATAL

No es un misterio para nadie que la vida al lado de un artista genial puede ser un tormento. Muchos de ellos han cautivado y seducido a mujeres que sufrieron lo impensable por permanecer a su lado. Narcisistas, egocéntricos, explotadores, algunos artistas sólo eligen parejas que puedan aportarles algún brillo, pero no demasiado como para opacarlos.

El maravilloso Pablo, creador y artista inagotable, tuvo una larga vida por la que pasaron una sucesión de mujeres que lo amaron y lo odiaron con la misma intensidad.

“Fueron muchas las mujeres que quedaron marcadas para siempre por el carácter imprevisible, unas veces cruel, otras tierno, del pintor”, dice la escritora española Paula Izquierdo en su libro *Picasso y las mujeres* (Belacqua, Barcelona, 2004). Agrega: “Pero ¿qué misterioso magnetismo hizo que tantas mujeres se volvieran locas por él, aceptaran su tiranía, sus cambios de humor, su desprecio e incluso su hostigamiento físico y mental? No hay una única respuesta para justificar que se dejaran humillar y denigrar de tal manera. ¿Eran masoquistas? ¿Estaban

tan ciegamente enamoradas que hasta el desprecio lo entendían como una forma de amor? ¿La fama del pintor, el éxito en vida de Picasso motivó el que le aceptaran este alto coste por estar al lado del genio?

(...)

”Podía convertirse en un romántico insaciable cuando se enamoraba de una mujer, pero tal era su necesidad de seducir que, incluso cuando más enamorado estaba de una mujer, no podía limitarse a ella, sino que seguía buscando el reconocimiento en brazos de otras. En el fondo, este comportamiento denota, además de una gran inseguridad en sí mismo, un miedo casi patológico a atarse demasiado a una sola mujer. Quizá por esta razón, a veces, aún en épocas de bienestar, se comportaba con su pareja cruelmente, utilizando la brutalidad como fórmula para combatir a aquello que amaba.”

(...)

”Picasso lo fue todo: misógino, minotauro, arlequín, artista irresistible, embriagador, magnético y, sobre todo, experimentador; si hay algo que determina la personalidad de Picasso es su afán ilimitado por experimentar, no sólo con la pintura, sino también con el ser humano. Sobre todo si éste tenía forma de mujer”, escribe la autora madrileña.

•••

2.3. LA BORRACHERA DEL AMOR

“Quiero emborrachar mi corazón para apagar un loco amor que más que amor es un sufrir.”

Nostalgias

Cobián-Cadícamo

“No podía pensar en otra cosa, nada me importaba, ni siquiera mis hijos, contaba las horas, revisaba sus emails, controlaba los mensajes de su celular. Me fijaba en la ropa que usaba, le olía las camisas para ver si descubría una infidelidad.”

“Estaba tan empeñada en cambiarlo que dejé de lado mi propia vida para lograr algo que nadie me había pedido y que me estaba enloqueciendo. Tardé mucho en aceptar que tenía que poner el foco en otro lado.”

“En realidad, todo estaba allí desde el principio. Ahora me doy cuenta. Sólo que en ese momento no podía ver, no quería ver.”

“Cuando la conocí, ella estaba casada. En ningún momento pensé que más tarde me haría a mí lo mismo que le hizo a su marido.”

(Testimonios anónimos)

Dijimos que el enamoramiento es lo más parecido a un estado de embriaguez. Por lo tanto, en ese estado las personas

son casi inimputables. No saben lo que hacen. En medio de ese estado fascinante y peligroso, muchas mujeres recurren a todas las estrategias posibles para perpetuar la relación a pesar de las señales de alerta que la realidad les pone en el camino. No hay límites y cualquier cosa será válida para evitar que la magia termine.

Es así como frente a las primeras señales de abandono o de distancia, aparecen las justificaciones: *“Es que yo fui demasiado rápido y se asustó. Ahora voy a tratar de ser más cuidadosa”*; *“Está pasando un mal momento, no puede vivir sin sus hijos”*; *“Él me dice esas cosas para que yo no me enganche porque teme herirme”*; *“Está separado de hecho aunque viva en la misma casa de su ex mujer. Hace dos años que no tienen relaciones”*.

La negación, un mecanismo de defensa mediante el cual alejamos de la conciencia la realidad que nos resulta intolerable, será la mejor aliada en este momento. Y de su mano, otro mecanismo, la omnipotencia, logrará que, si alguno de estos datos se filtra, aparezca la sensación de que con el tiempo logrará cambiarlo.

Las estrategias para “anudarse” rápidamente son variadas y creativas, pero poseen un denominador común: tienen consecuencias costosas. Desde la convivencia inmediata hasta el embarazo; una sociedad laboral o la compra de una vivienda compartida, cualquiera sea el caso la intención es clara: que sea difícil separarse. Así estarán protegidas frente a cualquier intento de alejamiento.

La persona enamorada va tratando de ocupar todos los espacios en la vida del otro para que nadie le saque terreno.

Es cierto que para ser necesarias para alguien, es preciso encontrar al “necesitado”. Se harán incontables esfuerzos para ser imprescindibles e insustituibles. En esta versión de mujer posmoderna es posible encontrar por el precio de una a la enfermera, la amante fogosa, la secretaria, la terapeuta, la financista, la mucama, la abogada, la administradora y la buena amiga. Es imprescindible no dejar ningún espacio vacante y asegurarse de haber ocupado todos los lugares. El otro tendría que estar borracho o padecer una alteración grave para dejar pasar semejante oportunidad.

¿Y cuál es el beneficio para que esta mujer agote sus reservas aún cuando advierte señales que le indican que debe parar en la ruta porque sería peligroso seguir adelante?

La obsesión y la compulsión son poderosos anestésicos. La excitación que provoca el enamoramiento calma el dolor, distrae la atención, es como un antidepresivo natural que impulsa a comenzar el día con una motivación precisa. Estas relaciones proporcionan todo el vértigo necesario como para que cualquier otro sufrimiento de la vida quede opacado. Y no es sencillo deshacerse de semejante sensación de euforia. Tampoco es posible pedirle a un hambriento que elija bien lo que va a comer.

En un estado de desesperación amorosa o de una soledad que corroe el alma, la relación aparecerá como la posición milagrosa. Es el mejor antídoto contra las carencias y las inseguridades. Por lo tanto, no será fácil soltarse de la ilusión de plenitud. Es comprensible que sea todavía más aterrador volver al viejo estado de soledad luego de haber experimentado esa euforia.

Los miedos, esos fantasmas que acechan en las noches, son exorcizados por la relación amorosa. Ya no importa mucho quién es el otro. Ni siquiera si es conveniente. Más aún, no importa demasiado si es amor, obsesión o dependencia. Sólo importa no volver a sentir el miedo. El miedo de ser adulta, de crecer y ser responsable de sí misma, de afrontar la vida, de llorar las pérdidas, de avanzar sin certezas.

No es tiempo de pensar en la resaca emocional. El dolor que causa la relación no supera a aquel otro. Aun cuando empiecen los primeros desengaños, la ilusión es más poderosa. Ella está muy ocupada en cuidar todo para que nada se rompa. Casi no respira y contiene el aliento con tal de que él no se vaya. No importa si el sábado no llamó. O si tuvo algunas palabras que pudieron sonar descalificadoras. O si fue violento con el mozo al pedir la comida. O si bebió de más y se puso irritable. O si repentinamente cambió su humor y se volvió distante. Son sólo detalles. *“No quiero ver, no quiero saber, ya cambiará.”*

•••

EL “VERSO” DEL CAPITÁN
Delia del Carril y Pablo Neruda

El gran poeta Pablo Neruda, el que haría enamorar a varias generaciones, vivía un apasionado romance clandestino en el exilio. Mientras Delia del Carril,

su mujer, lo esperaba en Santiago de Chile, otra era su musa en 1952.

Los versos del capitán fueron publicados en forma anónima en Nápoles ya que revelaban su pasión con Matilde Urrutia. *“Revelar su progenitura era desnudar la intimidad de su nacimiento”*, diría luego el poeta. La relación encontraba un marco idílico en la casa que un editor italiano le había prestado en la isla de Capri. De regreso a Chile, su amigo Volodia Teitelboim lo esperaba en vano en el aeropuerto de Santiago. El “capitán” había hecho escala en Uruguay para prolongar su romance.

Una amiga cuenta que Delia al leer el libro dijo: *“Esto se parece a la mano de Pablo, pero no es Pablo”*. Sabemos, es verdad, que lo doloroso se niega con fuerza. Aquella mujer veinte años mayor que Pablo y que se había dedicado por completo al poeta durante veinte años de su vida no podía renunciar a él.

Delia del Carril, refinada artista argentina, tuvo una enorme influencia sobre el poeta, sobre todo en su formación política. *“La hormiguita”* como la llamaban por su laboriosidad y solidaridad era el complemento perfecto para Pablo. Lo protegía, lo cuidaba.

En una entrevista concedida a BBC Mundo, una amiga común a la pareja, Aída Figueroa, comenta que Pablo le dijo a propósito de su separación con Delia: *“Ella es mi esposa. Será siempre ella, pero tiene que entender que yo tengo que tener una pasión”*.

Delia, dolorida y triste, viajó a Buenos Aires. Mientras tanto, Pablo ya instalado con Matilde en la

casa que mandó construir en Santiago y que bautizó La Chascona en homenaje a su amada, reconoció finalmente la autoría de *Los versos del Capitán*.

•••

LA ÚLTIMA NIEBLA

María Luisa Bombal

y Eulogio Suárez Errázuriz

Tal vez el nombre de María Luisa Bombal (1910-1980) sea desconocido para muchos, pero se trata de uno de los mayores exponentes de la literatura latinoamericana que murió sin recibir el merecido Premio Nacional de Literatura de Chile.

Mujer trágica y apasionada, Bombal nació en Viña del Mar, Chile, en 1910. Educada en Francia a partir de la muerte de su padre, empezó a revelar tempranamente su talento para la escritura.

De regreso a Chile, a los 21 años, se enamora perdidamente de Eulogio Sánchez Errázuriz, amigo de la familia. Él era un hombre de mundo, algunos años mayor, jefe y fundador de la Milicia Republicana. De carácter enérgico y decidido, este ingeniero civil representaba a sectores de la derecha para contrarrestar las intervenciones militares en la política.

Él estaba separado de hecho y mantenía una relación poco comprometida con María Luisa aludiendo impedimentos legales para concretar el vínculo. Lo

cierto es que el desinterés de Eulogio era evidente. Su distancia y su abandono la desesperan al punto que, en ocasión de asistir con su hermana a una cena en casa de Eulogio, ella entra al dormitorio de él, busca un revólver y se dispara. Queda herida en un hombro.

“Oh, la tortura del primer amor, de la primera desilusión” escribe en *La Amortajada*.

Eulogio se muda. Ella lo persigue y lo encuentra. Revisa la casa y encuentra fotos de otra mujer. Aparenta aceptar el final y se marcha a Buenos Aires en 1933 invitada por Pablo Neruda —cónsul de la ciudad en ese tiempo— y su mujer. Allí escribe *La última niebla*.

Aún enamorada de Eulogio, se casa en 1935 con su amigo Jorge Larco, de quien se divorcia al poco tiempo.

Corría 1941. María Luisa está en Viña del Mar cuando lee en un periódico que Eulogio ha regresado a Chile con su esposa. No lo soporta. Viaja a Santiago y lo busca. Cuando lo encuentra al salir de un edificio, saca un revólver de su cartera y le dispara tres balazos. Eulogio sobrevive y ella escribirá:

“Al matarlo mataba mi mala suerte, mataba mi chuncho”.

Gracias a que Eulogio no abrió una querrela fue absuelta y obtuvo la libertad provisional.

La escritora muere sola en un hospital público de Chile el 3 de mayo de 1980.

•••

2.4. TE CONOZCO DE ALGÚN LADO

*“No hay nostalgia peor
que añorar lo que nunca, jamás sucedió.”*

Joaquín Sabina

La elección no es tan azarosa. El hombre que dispara esta cascada neuroquímica es un viejo conocido. Algo en él resulta familiar, pero quizá no es algo que está a la vista. Tal vez ni siquiera sea algo que él posee sino algo que él genera. Un sentimiento conocido, una batalla familiar. Un desafío que invita a un juego que alguna vez se jugó.

El hombre equivocado es, de alguna manera, el hombre correcto. Es el hombre que encaja a la perfección con viejos patrones infantiles de relación que se conocen muy bien. Y es la posibilidad de controlar, salvar, redimir, modificar, reparar o reivindicar algún capítulo mal cerrado de la historia. Lo cierto es que el rol que la enamorada se propone jugar no se diferencia del que ya han jugado estas mujeres cuando eran niñas.

Saben muy bien cómo ser las mejores para ser queridas. Éste es un papel que las mujeres que se involucran en vínculos adictivos conocen de memoria. Quizá porque tuvieron padres que no pudieron cuidarlas lo suficiente, o porque tuvieron que cuidarlos a ellos. O quizás el caos familiar era demasiado intenso como para traer más problemas. En todo caso, no había mucho tiempo ni espacio para ser niñas. Había que ser adultas antes de tiempo: responsables,

estudiosas, aplicadas, perfectas. La hija que toda madre hubiera querido tener. Una eficiencia devoradora de cualquier intento de vivir una infancia despreocupada y lúdica. Han sido niñas sobreadaptadas y hoy son adultas acostumbradas a esforzarse más de lo necesario.

También conocen a la perfección el mecanismo de la comunicación indirecta. Estas mujeres provienen de hogares disfuncionales, donde imperaba el secreto, el doble discurso. Por lo tanto, es lógico que crecieran siendo verdaderas intérpretes del discurso ajeno. Han completado un doctorado en la decodificación de los silencios y en traducir en palabras el más mínimo gesto. Como así también en controlar las emociones negativas de los otros como la ira o la depresión.

Desde muy temprano se sintieron responsables de la felicidad de las personas que amaban. Si ellos no estaban bien, probablemente era porque ellas estarían haciendo algo mal o debían esmerarse más.

Hay en ellas una identidad forzada. Una especie de máscara que se hizo carne y se confunde con la verdadera piel. Aprendieron desde pequeñas que es necesario ser complacientes para ser amadas y que los desacuerdos o la expresión de necesidades diferentes puede ser penada con el abandono o el desamor. Decir que NO y fijar límites puede ser condenado a perpetuidad. Es así como fueron creciendo y se convirtieron en “buenas personas”. Son aquellas que responden a las necesidades del otro aún antes de que se lo pidan. Las que están siempre disponibles. Las que lo hacen todo y bien. Las que terminan agobiadas frente a tanta exigencia y las que no obtienen ningún reconocimiento a semejante entrega,

porque la demanda del otro es sutil e implícita. No se agradece lo que nadie pidió.

Peor aún: más temprano que tarde serán acusadas de invasoras, controladoras, manejadoras y de obturar el crecimiento de los demás.

Y con esto, cargarán un nuevo peso a su por demás pesada mochila: la culpa.

•••

DISCÍPULA TEMIDA

Camille Claudel y Auguste Rodin

A fines del siglo XIX no era sencillo ser una mujer y dedicarse a la escultura. Camille Claudel nació en Fère-en-Tardenois en Aisne, cerca de París, en 1864.

Desde pequeña mostró su inclinación por el arte y debió sortear grandes dificultades hasta llegar al taller del escultor Alfred Boucher, uno de los más importantes de la época.

No era difícil advertir el talento de la joven, a quien su maestro alentaba fervorosamente.

Cuando Boucher debe partir a Roma, deja el taller en manos del escultor Auguste Rodin, quien no tardará en quedar subyugado por la obra de la joven artista.

Sin duda, Camille encontró en el maestro la mirada de aprobación que necesitaba para su obra.

Encandilada por Rodin, pasa a ser su ayudante y dos años después se muda a su taller.

Siempre opacada por el maestro, la artista debía luchar para que fuera considerada la legitimidad de su obra. Un manto de sospecha se cernía sobre sus esculturas, ya que su perfección obligaba a pensar a los mediocres de la época que una mujer no era capaz de semejante talento.

En su necesidad de liberarse de la sombra y de las garras de Rodin, Camille da por terminada la relación después de quince años ya que se dio cuenta de que nunca sería reconocida ni como mujer ni como artista.

Buscando su identidad y tratando de escapar a la humillación a la que se sentía sometida, se aísla y se dedica a trabajar con intensidad. Encerrada en su casa con sus gatos, su débil equilibrio comienza a vulnerarse y suma una difícil situación económica a su pobre salud mental.

Desarrolla una paranoia y comienza a destruir sus propias obras. Sentía temor de ser envenenada y se sentía amenazada por Rodin, de quien decía que quería destruirla.

En 1914 fue internada en el asilo de enfermos mentales de Montdevergues donde, a pesar de ser dada de alta poco tiempo después, permaneció encerrada durante treinta años hasta su muerte, olvidada y confinada. Sólo su hermano la visitaba una vez al año.

Camille escribió: *“En el fondo, todo eso surge del cerebro diabólico de Rodin. Tenía una sola obsesión: que, una*

vez muerto, yo progresara como artista y lo superara; necesitaba creer que, después de muerto, seguiría teniéndome entre sus garras igual que hizo en vida”.

A los 79 años, luego de haber suplicado que la sacaran del encierro y a pesar de la insistencia de los directivos del Hospital en ese sentido, Camille muere sola, incomprendida, tal vez víctima de su propia genialidad y de la sordera de la época que no pudo escucharla.

Camille pagó caro el precio de haber querido pasar a la historia como alguien más que “la amante de Rodin”.

•••

LA QUE MURIÓ DE AMOR

Violeta Parra y Gilbert Favré

La gran folklorista popular Violeta Parra (1917-1967), nació en Chillán, al sur de Chile.

“El día que yo no tenga un amor a quien dedicarle mis canciones, arrumbaré mi guitarra en un rincón y me dejaré morir. A quien me encuentre vieja para las expansiones sentimentales, yo le discuto que el amor no tiene edad”, declaró la chilena Violeta Parra en Santiago al volver de su viaje por Europa.

Poco después, un domingo 5 de febrero de 1967, un disparo certero en la sien terminó con la vida de la inolvidable “Viola” a los 49 años. “Gracias a la

vida” fue el himno que compuso como agradecimiento y despedida.

La cantante había tenido dos matrimonios anteriores, pero el gran amor de su vida fue el antropólogo y musicólogo suizo Gilbert Favré, quien le inspiró bellas y dolorosas canciones de amor como “Que he sacado con quererte”.

Los biógrafos no son unánimes al describir las razones de su trágica decisión: su conflictiva relación con Gilbert Favré quien se marchó a Bolivia en 1966, la falta de reconocimiento de las instituciones de su país, la carpa que había montado en la comuna de La Reina que no andaba bien. Lo cierto es que la enorme compositora chilena no intentaba por primera vez poner fin a su dolor de manera tan brutal. Ya había tratado de cortarse las venas un año antes de dejarnos definitivamente.

“Maldigo el vocablo amor con toda su porquería, cuanto será mi dolor.”

“Yo me llamo Violeta Parra, pero no estoy muy segura. Tengo 50 años a disposición del viento fuerte. En mi vida me ha tocado muy seco todo y muy salado, pero así es la vida exactamente, una peloterá que no la entiende nadie. El invierno se ha metido en el fondo de mi alma y dudo que en alguna parte haya primavera; ya no hago nada de nada, ni barrer siquiera. No quiero ver nada de nada, entonces pongo la cama delante de mi puerta y me voy.”

•••

2.5. PARA BAILAR EL TANGO HACEN FALTA DOS

*"De cada amor que tuve tengo heridas,
heridas que no cierran y sangran todavía."*

Tarde

José Canet

Nada más atractivo para una mujer con estas características que un hombre sorprendente. Para ellas, que caminan por la vida sobre seguro, dando pasos metódicos y previsibles, que son ordenadas y sistemáticas, la fascinación que ejerce un hombre caótico y desestructurado resulta evidente. Finalmente, encontraron un lugar donde sentirse útiles y con mucha tarea por hacer. Es verdad, nadie se los ha pedido, pero el "partenaire" de esta danza sabe dejarse querer. Y ellas se sienten atraídas por ese hombre mezcla de niño y bohemio, esquivo e inseguro, tal vez dañado, adicto a sustancias o irascible y compulsivo. No existe antidepressivo más poderoso que semejante emprendimiento. Sin duda, no es lo mismo conquistar a un hombre reticente y conflictivo que a aquel que se muestra accesible, estable y previsible. Escuchar palabras de amor de un hombre parco y distante puede hacerlas sentir como las diosas del Olimpo. Es imposible no sucumbir frente a aquel que ha sido codiciado por todas, que no se ha quedado con ninguna y que murmura que no ha encontrado a la mujer que lo enamore, que lo haga "volar", como

decía el protagonista de *El lado oscuro del corazón*, la película de Eliseo Subiela.

Sentirse "la elegida" es como llevarse el premio mayor. Ellas desean creerle y él les ofrece sus mejores elogios.

Es entonces cuando experimentan la dulce sensación de haber encontrado "la otra mitad", de sentir que uno completa al otro. Es mágico encontrar que no hay diferencias. Los dos quieren lo mismo, sienten lo mismo y tienen esa extraña percepción de lo "ya vivido", de conocerse de toda una vida a los cinco minutos de estar juntos por primera vez. La idealización del amado borra todo rastro de inconveniencia. Y es que no es sólo la agradable sensación de haberlo encontrado. Es también la orgullosa experiencia de haber sido la elegida. El amado la hace sentir única, bella, inteligente, poderosa. Es el espejo más maravilloso en el que se haya mirado alguna vez. Nadie en su sano juicio podría mantener los pies en la Tierra en esa situación.

Algo similar ocurre con algunos hombres. Los dependientes afectivos son aquellos que dicen que desean una pareja, sin embargo, no eligen a la mujer con quien pueden concretarla. Se enamoran de mujeres huidizas e infantiles que los invitan al control y a los celos permanentemente. Sufren porque ellas los engañan, pero las mujeres más confiables les parecen "asexuadas". Esconden su miedo a la intimidad emocional involucrándose en relaciones en las que tienen que hacer trabajos de detective o se obsesionan con mujeres a las que no logran satisfacer nunca. Les hacen regalos costosos, las invitan a viajes y lugares caros, las esperan y las

van a buscar a todas partes, aún cuando ellas los rechazan y hasta, en ocasiones, los humillan.

Ellos creen entonces que deben ofrecer más y no dudan en hipotecar su vida en el anhelo de ser mirados por una mujer que sólo tiene ojos para sí misma o para otro.

...

"STAR 80"

Dorothy Stratten y Paul Snider

No se entraba fácil al imperio de Hugh Hefner. Ser una "playmate" o conejita de Playboy era sinónimo de ser alguien especial. Y sin duda lo era para la bellísima Dorothy Stratten, una rubia despampanante que había sido la cara de la revista en los años ochenta.

Con sólo 20 años, la joven nacida en Canadá había saltado a la fama y era la fantasía masculina por excelencia.

Trabajaba en un local de comidas rápidas cuando un joven empresario local de 26 años la "descubre" y la convence de enviar sus fotos a *Playboy*. Dado que era menor, falsifica la firma de su madre para poder firmar contrato con la revista.

Con sólo 19 años se casa con Paul Snider, su "descubridor" y quien se había convertido prácticamente en su dueño. Él manejaba la carrera de Dorothy y

creyó, por lo tanto, que tenía comprado el derecho de la vida de la joven.

En agosto de 1980, harta de los celos de Paul, Dorothy se separa y entabla un proceso de divorcio.

Ella se había enamorado de un hombre que le abría paso a un mundo nuevo: el productor de cine de culto Peter Bogdanovich quien era respetado en el mundo del séptimo arte.

Arrebatado de furia y celos, Snider la fue a buscar a su departamento de Los Angeles. Nadie sabe por qué Dorothy lo recibió. Dicen las crónicas de la época que quienes escucharon la discusión deducen que la joven estuvo cerca de la puerta y tuvo la oportunidad de escapar más de una vez. Quizá pensó que podía calmar a la fiera, que le debía algo. Tal vez se sintió culpable y le dio pena.

Paul Snider la mató luego de haberla violado. Después se suicidó en el mismo departamento.

Bogdanovich escribió tiempo después un libro inspirado en esta historia: *La muerte del Unicornio*

...

HASTA QUE EL FUEGO NOS SEPARE

Patricia Titus y Eugenio de Jesús Lemes

Patricia Alejandra Titus (24), profesora de inglés, quería terminar su tormentosa relación con Eugenio

de Jesús Lemes, de 31. Sus padres, tal vez temiendo lo peor, insistían para que ella le pusiera fin a ese conflictivo noviazgo. Un mes antes del trágico desenlace, Eugenio habría intentado quitarse la vida tomando pastillas luego de una discusión en la que Patricia habría sido golpeada. Los testimonios sostienen que en dos ocasiones la joven sufrió violencia física sin que se radicara ninguna denuncia.

El 28 de marzo de 2004 se encontraron para salir a pasear por el centro de Eldorado en la provincia argentina de Misiones. Ellos habrían discutido porque Patricia quería dejarlo.

Quizás Eugenio sintió que no podía vivir sin ella. Tal vez pensó que ella podía amarlo a la fuerza, que él podría poseerla contra su voluntad.

Lo cierto es que, según cuentan las crónicas policiales, Lemes subió a Patricia al auto de ella y le ató las manos por detrás del respaldo del acompañante con una cinta de embalaje. Condujo hasta la casa de los padres de Patricia. Entró al garaje y cuando el padre de ella bajó, le roció la cara con gas lacrimógeno y lo golpeó en el rostro. Eugenio Lemes actuó con una careta y guantes para no ser descubierto. Repitió el mismo procedimiento con la madre de Patricia y escapó en el Renault 18 de ella luego de dejar en la casa la careta y los guantes como un claro mensaje hacia los padres de Patricia.

El Renault 18 apareció quemado a un costado de la Ruta Nacional 12 con el cadáver calcinado y maniatado

de Patricia adentro. Lemes fue encontrado a 500 metros del lugar con algunas quemaduras. No se supo si se quemó al incendiar el coche con su novia adentro o si estaba adentro del auto cuando comenzó a incendiarse luego de un impacto contra una barranca y un vuelco.

Patricia no tuvo la suerte de poder escapar. Un hombre la había atado a la muerte; el mismo hombre al que tal vez ella creía salvar de la muerte para que no se suicidara por su abandono.

Eugenio de Jesús Lemes cumple una condena a 20 años de prisión por violación de domicilio, privación ilegítima de la libertad seguida de muerte no querida, en concurso real.

...

TERCERA PARTE

LA DESILUSIÓN

3.1. EL OCASO DE LOS DIOSSES O LA RUPTURA DEL ENAMORAMIENTO

“Nunca es triste la verdad, lo que no tiene es remedio.”

Joan Manuel Serrat

“Al mes de convivencia, G. estalló de ira porque se pinchó un neumático del auto, cuando volvíamos de una fiesta. Yo no entendía nada. No sabía por qué se enojaba tanto por algo tan poco importante. Me hablaba con tanta furia que me sentí muy mal. Me quedé paralizada. Después esos episodios se fueron repitiendo cada vez más. Yo seguía amándolo. Me sentía cada vez más impotente y frustrada, pero era incapaz de alejarme. ¿Acaso el amor no perdona todo?”

“Después de un tiempo comenzaron las discusiones, las idas y vueltas, su maltrato y su crueldad verbal que eran matizadas con chistes, regalos. En estas discusiones yo me hacía la dura, pero siempre volvía y eso me destruía porque sentía que mi estima y mi dignidad se evaporaban.”

(Testimonios anónimos)

Y un día, sin previo aviso, llega el momento tan temido. Todo comienza con una ligera crítica deslizada al pasar. Sin embargo, la sensación es tan dolorosa como una puntada en el abdomen. El cielo parece derrumbarse. La primera reacción es el aturdimiento o la culpa.

“Tal vez no le entendí bien y no quiso decirme eso”; “Él tiene razón, yo siempre lo estropeo todo”; “Me cela y me persigue porque está loco de amor.”

También para ella los bien aceitados mecanismos de defensa comienzan a resquebrajarse y logra darse cuenta de algunos datos que la incomodan y le desagradan. Ella los desechará de su mente, pero los intrusos insistirán con fuerza. De todos modos, el miedo es más fuerte y la sola posibilidad de ver caer su mundo, alejará cualquier amenaza.

Cuando una dependiente afectiva se ha construido una relación en su fantasía más allá de los datos de la realidad, no es sólo este presente el que se ve amenazado si la relación falla: es todo un futuro que ella había armado en su interior. Por lo tanto, no es el amado a quien conoce desde hace dos meses el que corre riesgo de desaparecer de su vida. Es el hombre con el que pensaba compartir sus sueños,

vivir juntos, tener hijos, construir proyectos laborales y económicos y presentarse frente al mundo. Esa ilusión es lo verdaderamente adictivo. El otro es una promesa de felicidad.

“Toda relación debe trabajarse, nada viene dado fácilmente, sobre todo cuando no se tienen 20 años”, se dirá en un intento de salvataje para no escuchar una realidad que se avecina sombría.

Es allí cuando decide redoblar su apuesta. Momento crucial de decisión: partir y admitir el fracaso de haber elegido a alguien con quien el sufrimiento es una certeza o intentarlo un poco más. Para esto se necesitarán varias cosas: luchar contra los propios demonios que le dicen una y otra vez que insista, que todos los hombres son iguales, que ella ya está grande y el “mercado” está duro, que tal vez se ha puesto demasiado exigente y está leyendo mucha literatura feminista, que quienes le dicen que se aparte, son viejas que están solas y resentidas.

Por el frente externo, el acoso será demoledor. El cazador no va a soltar fácilmente su presa. Habrá promesas de cambio, acomodamientos, noches eróticas de reconciliación, regalos y visitas “de buena voluntad” al terapeuta.

Mucho más internamente, los fantasmas vuelven al acecho. La sola posibilidad de volver a estar sola o de transitar el duelo la acobarda.

Momento crucial, decíamos, ya que muchas parejas salen airoas de esta desilusión y comienzan el arduo trabajo de la aceptación. El otro no es como se lo había imaginado, ni ellas son ya las diosas del Olimpo. Sin embargo, es

posible aún amarse con esas grietas y a pesar de ellas. Éstos son los amores que avanzan por un camino de crecimiento y de profundidad. Ya nada será como antes, es cierto, pero lo que sigue es más tierno, más seguro, más previsible. Es un terreno sobre el que es posible construir un proyecto. La frustración de no ser todo para el otro abre camino a un tiempo de maduración. La pareja deja de ser un adolescente caprichoso y rebelde para pasar a ser un adulto más conciliador y tolerante.

Sin embargo, en muchas relaciones, como decíamos, no se puede avanzar. El estado de ternura no produce el mismo efecto anestésico que la pasión. El amor tierno no es una droga poderosa ni genera vértigo y adrenalina. La sexualidad es más calma y parece aburrida.

Por lo tanto, se le sigue reclamando al otro que sea el de antes, el de la ilusión, el que nunca fue. Y la satisfacción a esa demanda es imposible.

Porque la realidad es que este hombre que está descubriendo no le gusta y no lo acepta. Con este hombre no es posible imaginar lo que se había fantaseado en un principio. También es verdad que en este tipo de vínculos no se elige a alguien que sea capaz de avanzar hacia una rutina tranquilizadora. No olvidemos que ella se sintió atraída por un hombre que garantiza sobresaltos y sorpresas. De esta manera, hay excitación garantizada.

Momento crucial: una copa más y nada más, abrir un nuevo atado, salir corriendo del casino a pesar de haber

perdido para no perder aún más. La razón o la obstinación. El pensamiento o la compulsión. Lo que le conviene hacer o lo que desea.

Es difícil no intentarlo una vez más cuando se trata de súpermujeres obstinadas a fuerza de pura garra y voluntad, que están habituadas a pelearle a los más duros desafíos ¿Y si con otra funciona? ¿Y si después me arrepiento? ¿Y si me quedo sola?

Vendrá un tiempo de peleas y reconciliaciones, de promesas y desencanto. Sabe que se juega la última ficha o por lo menos eso cree. Y decide apostar, aunque en ello se le vaya la vida.

•••

LA ÚLTIMA PELÍCULA DE MARIE *Marie Trintignant y Bertrand Cantat*

La hija del actor francés Jean-Louis Trintignant murió el 1 de agosto de 2003 como consecuencia de los golpes inflingidos por su compañero, el cantante de rock del grupo Noir Désir, Bertrand Cantat.

La fama y la popularidad hacen que estas noticias tengan un impacto mucho más fuerte. A veces se piensa que una mujer talentosa, bella, inteligente y famosa es inmune a este tipo de acontecimientos. Tal vez por eso el estupor.

Actriz comprometida con los derechos de la mujer, había trabajado en una serie de películas, entre ellas, una realizada por su madre en la que reivindicaba el derecho al aborto.

No se sabe exactamente lo que ocurrió esa noche en Lituania, en el cuarto de un hotel. Sí se sabe que en medio de un cóctel de violencia y alcohol, estallaron los gritos, los insultos y, finalmente, los golpes, siempre desiguales y asimétricos cuando se trata de un hombre y una mujer.

No se sabe si el edema cerebral por el que Marie murió fue consecuencia directa de los golpes o se debió a un traumatismo de cráneo al caer desvanecida.

Bertrand dejó pasar toda la noche hasta llamar a la asistencia. A la mañana, Marie estaba en coma y ya era demasiado tarde para salvarla.

Como siempre, en estos casos dirá que no fue su intención matarla. Y seguramente sea cierto. La escalada de violencia es incontrolable una vez desatada. La intención primera no es matar. De lo que se trata es de ganar una discusión, torcer una decisión, lograr una confesión, forzar al otro a decir y a aceptar algo que no quiere aceptar o que no ha hecho, descargar la ira por un ataque de celos, controlar, doblegar, someter.

La mujer le hace frente y se desata en la escalada. Gritan, discuten, se empujan, rompen cosas, hay amenazas. Se dicen cosas dolorosas, humillantes. Ella sólo puede golpear con las palabras y ya no puede medir las consecuencias. O cree que podrá controlarlo.

Y en un instante, la incredulidad.

Los admiradores de Cantat, sostuvieron durante un tiempo con vehemencia la hipótesis de un accidente, pero los forenses se manifestaron con contundencia: Marie Trintignant no murió como consecuencia de un accidente luego de una caída. Su rostro evidenciaba numerosos golpes y las lesiones cerebrales eran similares a las de alguien que chocó con una moto sin casco.

Se dirá que Cantat no tuvo la intención de matar. Pero Marie, 41 años, gran actriz, madre de cuatro hijos, bella, inteligente, comprometida, hoy está muerta.

...

TE AMARÉ HASTA EL CIELO

Lisa Nowak y Bill Oefelein

Lisa Nowak fue noticia cuando se convirtió en una de las pocas mujeres astronautas de la NASA en participar como tripulante en una misión del transbordador espacial Discovery. Esta Ingeniera Aeroespacial con una Maestría en ingeniería aeronáutica nacida en Washington en 1963 coronaba así un gran éxito en su carrera espacial. Trabajaba desde 1996 en la NASA en tareas de control de misión y comunicaciones en vuelos tripulados.

Casada y con tres hijos, un día dejó de lado medallas, diplomas y honores y como poseída por la furia y los celos destrozó su carrera y su vida.

Lisa fue acusada de rociar con gas pimienta por la ventanilla del auto en el aeropuerto de Orlando a quien consideraba su rival por el amor de un hombre: su colega, la astronauta Colleen Shipman. Shipman enviaba mensajes de texto y tal vez sostenía una relación amorosa con Bill Oefelein, otro astronauta con quien Nowak había mantenido un romance.

Nowak se declaró inocente del intento de secuestro y de agresión, no obstante lo cual fue llevada a prisión. Salió en libertad bajo fianza, pero con un rastreador colocado en su tobillo para vigilar que no se acercara a Shipman.

Los celos no le permitieron pensar cuando manejaba como eloquecida el trayecto de 1500 km que separan Houston (Texas) de Orlando (Florida) para encarar a su rival. No pudo pensar tampoco en su marido y en sus tres hijos para detenerse. No pudo pensar en las consecuencias para su carrera y para su vida cuando cargaba en su auto una pistola de aire comprimido, un cuchillo, guantes de goma, bolsas de plástico y un dispositivo para lanzar gas pimienta.

Cuando declaró ante el juez, Lisa dijo que sólo quería "conversar" con Shipman y que nunca fue su intención hacerle daño.

Sus sueños de mirar la Tierra desde el espacio y de flotar graciosamente contra la ley de gravedad se derrumbaron cuando la NASA la despidió del cuerpo de astronautas en marzo de 2007. Nowak fue

enviada nuevamente al Ejército mientras espera su proceso judicial.

...

3.2. GOLPES QUE NO DEJAN MARCAS VISIBLES: LA VIOLENCIA EMOCIONAL

(La escena transcurre en una comisaría. El diálogo se produce entre una mujer, víctima de agresión conyugal y un policía)

P: Dígame ¿dónde la agredió?

M: No tengo nada por fuera, es por dentro.

P: Vamos a ver si puede describir lo sucedido. Dice que no la agredió físicamente, ¿la insultó? ¿la amenazó verbalmente?

M: Lo ha roto todo.

P: ¿Ha roto objetos suyos personales?

M: Todo, lo ha roto todo, todo, todo...

Del film *Te doy mis ojos* de Iciar Bollain

Es muy difícil tener clara conciencia del maltrato emocional. Se trata de una violencia callada, sorda, imperceptible para el ojo no avezado. Cualquier observador externo vería en esos simples gestos cotidianos una expresión de la áspera rutina que une a dos personas y nada más.

Al principio es una crítica *“pero te lo digo por vos, es por tu bien”*. Luego son miradas, gestos, sarcasmos, ironías, descalificaciones veladas. No hay marcas visibles, pero el efecto es demoledor.

El silencio y la indiferencia pueden ser armas mortales si son utilizadas convenientemente. Recordemos que en estos vínculos, hay una mujer con una identidad frágil, dependiente de la validación externa, desesperada por ser aceptada y querida. Ella lo aborda con frecuencia, necesita saber. Le pregunta si la ama, si se siente bien con ella, si le pasa algo que está tan callado, si ella hizo algo que le molestó.

Silencio.

Dentro de su cabeza, en cambio, se oyen cientos de voces que gritan *¿qué hice mal, Dios mío, qué dije, en qué fallé?*

Ella corrige la acción a ciegas, no sabe por dónde avanzar y entonces lo hace por el peor camino: la insistencia. Ella escala en la demanda, él en la evitación. El silencio la tortura. Es una amenaza permanente que la deja fijada con los ojos sobre él. No puede reaccionar. No puede pensar que no es ella la responsable de su mal humor o de su mutismo. Se ha hecho cargo de todo durante toda su vida y ahora, como es natural, supone que es la responsable de la desdicha de su amante. Si él es infeliz, es por culpa de ella. Y lo peor es que no sabe qué hacer para hacerlo salir de ese estado. Cada vez que se acerca para intentarlo, recibe un gruñido. Es lógico, se dirá, nadie aguanta que le estén encima todo el día.

Así que trata de desmarcarse y se concentra en su propia vida. Pero no le será tan fácil. Por el rabillo del ojo lo está

controlando todo. Si hoy llegó mejor, si hace días que no tienen sexo, si se ha vestido con sus mejores ropas para ir a trabajar.

Ella se armó un mundo sobre la base de este amor. No puede descuidar el más mínimo detalle. No se lo perdonaría.

Llega un día en que no aguanta más y estalla. Le dice todo lo que ha estado callando durante meses y pone en palabras las cosas que sólo fueron dichas a medias. Pero descubre con horror que no hay lugar para su ira en esta relación y mucho menos para la depresión o el mal humor. Es una relación donde no pueden tener lugar los reclamos. *“Si vamos a empezar con estas cosas, nos separamos”* —dice él. Y ella retrocede aterrada, confundida, aturdida, humillada.

Las mujeres que participan de estos vínculos han ido naturalizando el maltrato. Las cosas que al principio les parecían insostenibles se han ido acomodando con el correr del tiempo y ahora no parecen tan graves. Los umbrales de tolerancia al sufrimiento y al dolor emocional parecen ser muy altos: soportan lo que otras mujeres no tolerarían ni un minuto.

El crecimiento de este tipo de violencia es casi imperceptible. Él es un seductor y un manipulador bien entrenado. La gente lo adora, es encantador con todo el mundo, por lo tanto, los demás le dirán a ella que está exagerando, que está loca y que lo interpreta todo mal.

Por su parte, ella no confía en sus propias percepciones. En muchos casos, ha sido abusada en su infancia así que no sabe en quién confiar y a quién creer. Sólo sabe que se siente mal, que el dolor en el pecho es cada vez más fuerte, que no puede dormir, que no tiene apetito, que no puede concentrarse. Se siente frágil y vulnerable, se enferma físicamente.

Habíamos mencionado algunos de estos síntomas en la fase del enamoramiento. *Probablemente ella crea que ese dolor en el alma es amor.*

Las mujeres que toman parte en estos vínculos están lejos de ser inútiles o tontas. Por el contrario, se trata de una mujer hiperresponsable, con tendencia a la culpabilización y, sobre todo, vital y potente.

Estas mujeres tienen todos esos atributos, pero están desvalorizadas y no se lo creen. Siempre se sienten en falta y, en el fondo, sienten que no son merecedoras del amor, del buen amor. Han crecido desarrollando una pobre autoestima y tienen una personalidad con aspectos melancólicos.

¿Por qué vemos, tan a menudo, relaciones asimétricas, que no podemos explicar y que llevan al observador externo a sorprenderse y murmurar?

¿Por qué tantas mujeres permanecen al lado de hombres que las maltratan emocionalmente sin poder despegarse de ellos?

¿Por qué si son tan inteligentes, productivas y capaces en otras áreas de su vida, no son capaces de discernir con claridad a la hora de hacer una elección de pareja?

Dijimos antes que se trata de un encastre "perfecto". Hay algo que ellas no tienen y que ven en el otro. No saben bien qué es. Pero las encandila.

Una mujer inteligente y poderosa, pero a la vez insegura y desvalorizada, se sentirá seducida por un hombre narcisista. Si ese hombre maravilloso la mira, ella se sentirá valorada. Lo que no sabe es que ella lo ha idealizado y ve en él

condiciones que él realmente no tiene. Por lo tanto, ella se tiene que destacar, pero no tanto como para hacerle sombra.

Una mujer con una compulsión a dar y que no pide nada a cambio encaja a la perfección con un egoísta y mezquino. Sólo que, en el momento en que ella quiera pedir, se encontrará con alguien que no tiene nada para dar.

Una mujer responsable, potente y con poca conexión para el placer admirará a un hombre inmaduro, infantil, creativo y poco estructurado. Ella quedará encantada por la capacidad de él para el ocio y a él le vendrá muy bien la relación de ella con el deber.

Estas mujeres presentan todos los rasgos que las hacen "el blanco perfecto" para un simulador, un manipulador, un mentiroso o un explotador. Ellas tienen una tendencia a la idealización porque necesitan desesperadamente amar a alguien y eligen, por lo tanto, a alguien que sabe "venderse bien".

Decíamos antes que no podemos esperar que un hambriento seleccione bien cuál es el mejor alimento que debe comer. Más bien pensamos que en su desesperada búsqueda verá como un manjar sabroso a cualquier resto de comida que le acerquen. Del mismo modo, una dependiente emocional es como una "mendiga de amor" y no será muy selectiva a la hora de hacer sus elecciones.

Decíamos que estas mujeres tienden a idealizar a sus parejas. Esto quiere decir que les atribuyen condiciones que en realidad ellos no tienen y, por otra parte, aumentan y exageran hasta la perfección otros rasgos que sí poseen. Este mecanismo viene de la mano de la negación, otro mecanismo psicológico que tiende a ocultar o borrar de la conciencia todo

aquello que no queremos ver. La mujer que cree haber encontrado a su hombre “borrará” todo dato o indicio que no encaje con el ideal de hombre que ella ha creído encontrar. De este modo interpretará como un hombre “interesante” a un hombre que en realidad es distante y esquivo, o verá “un artista brillante y provocador” en alguien que, tal vez, sea un transgresor sin escrúpulos, o crea encontrar aspectos “muy viriles y protectores” en un hombre violento. Un ciclotímico cambiante le resultará “sorprendente” y un vago irresponsable podrá parecerle un “bohemio intelectual”.

Pero lo que es común en todas las elecciones es que estas mujeres con una deficiente autoestima elegirán a alguien que se ama a sí mismo de una manera tal que los demás casi no tienen cabida en su mundo. Un hombre narcisista con muy poca capacidad para dar amor y para satisfacer las necesidades de los otros.

Sin embargo, esto no es un problema para la dependiente emocional quien, en principio está muy ocupada en “capturar” y seducir a ese galán requerido por todas. Empleará todos sus recursos para ser “la mejor”, “la insustituible”, “la geisha”, mientras que su compañero no opondrá mayor resistencia en “dejarse amar y conquistar”. Cuando ella crea que ha obtenido el amor del otro y sienta que por fin ha logrado franquear su barrera emocional, pedirá su parte. Ella querrá cobrar su “factura” y reclamará ser amada, cuidada y atendida del mismo modo.

Su espanto será grande al comprobar que el otro no está dispuesto a cumplir con esta parte del contrato, no sólo porque no era esto lo pactado sino por algo más grave. Él no

tiene con qué. No se puede dar lo que no se tiene y ella ha elegido a alguien que tiene amor sólo para sí mismo.

En la dependencia emocional es difícil encontrar relaciones de paridad. De hecho, una pareja en la que el amor es recíproco es un modelo afectivo, en el que sería extraño que ocurran situaciones de sometimiento y maltrato emocional.

Las mujeres que entablan vínculos adictivos ubican a la pareja en una situación de poder desde donde el otro puede ejercer sobre ellas una influencia digna de un hechicero.

La fascinación que les provoca este tipo de hombres sumada a su gran carencia afectiva y a un estado de necesidad que las priva de la capacidad de elección, resultan un cóctel explosivo para hacer surgir una relación de explotación emocional.

Antes decíamos que ésta es una danza que se baila de a dos. Y vemos que hay dos bailarines cuyos pasos encastran a la perfección. Tal vez la diferencia radique en que la mujer que es víctima de este tipo de violencia, no conoce todas las reglas del juego. En cierto sentido, el narcisista la hace actuar y ella compone su personaje sin tener demasiada conciencia. Hay un momento de esta danza en el que hay dos bailarines, pero sólo uno marca el paso. La compañera comienza a sentirse mal, pero no entiende muy bien por qué. Está aturdida, bloqueada, no puede pensar.

Los mensajes que recibe son contradictorios: en lo verbal se le dice una cosa y en los hechos ocurren otras. Mientras en un canal de comunicación ella escucha declaraciones amorosas que la hacen sentir única y deseada, en otro canal recibe datos (gestos, silencios, excusas, ironías) que no se corresponden con los primeros.

Cuando la actriz francesa Isabelle Adjani puso fin a una relación de dos años de vida en común con el músico Jean Michel Jarré, lo acusó de “asesino serial emocional”. El músico ya había abandonado a la actriz Charlotte Rampling por ella de modo que no era la primera vez. “La seducción es el arma fatal de un perverso”: decía la actriz, quien se refería a la posibilidad de llevar a otra persona a la muerte sin tocarla. Ella se había enterado por la prensa que estaba siendo engañada al ver una foto de Jarré con otra mujer al mismo tiempo que ellos planeaban su casamiento. En un reportaje concedido a *L'Express*, Adjani hizo casi un ensayo sobre el tema de la infidelidad, la mentira y la manipulación.

Cuando la periodista le preguntó sobre las diferencias entre un simulador y un actor, Adjani respondió:

“...un perverso hace desaparecer a su compañera: la reduce al estado de objeto (...) En la vida real un “actor-simulador” organiza él mismo su puesta en escena. Y lo hace para que todo esté arreglado a su favor. Para lograr sus fines... Entonces, la persona que está siendo manipulada queda a su merced. Responde a órdenes que no puede registrar en tanto que órdenes, a consignas que no puede reconocer en tanto que consignas. Es un instrumento... La víctima no ve nada, no comprende nada. En síntesis, ellos no actúan juntos. Es la diferencia mayor”.

¿Cuál es el arma que puede matar a una dependiente emocional?

La amenaza del abandono, el desamor, el engaño, el silencio. Ella necesita saber que él la ama y que la ama sólo a ella. Y su necesidad la hace vulnerable al más mínimo cambio de humor o actitud que le pueda indicar que no es amada.

Como un jugador compulsivo, subirá la apuesta. Si no es suficiente con esto que soy, que doy y que hago, entonces me esforzaré el doble. Ella no puede retirarse del juego. Siente que está perdiendo y pretende recuperar lo invertido. Y perderá mucho más.

Una de las características de la comunicación en la violencia emocional es que no es directa. Las insinuaciones, el lenguaje no verbal, los comentarios sarcásticos, los “chistes” —“no ves que sos una loca que no tiene sentido del humor”— y sobre todo el silencio. Este tipo de comunicación confunde, aturde y hace que el otro esté más pendiente. Es una comunicación que intenta dejar al otro en un estado de intranquilidad permanente para poder tener control sobre él.

Veamos con precisión el significado de algunos términos:

- SARCASMO: Burla sangrienta, ironía mordaz y cruel con que se ofende o maltrata a personas.
- DESCALIFICAR: Desacreditar, desautorizar o incapacitar.
- DESPRECIO: Desestimación, falta de aprecio. Desaire, desdén.

Éstos son algunos de los mecanismos con los que se ejerce el control en el abuso emocional.

En la comunicación perversa, el que ejerce violencia emocional le hace actuar la locura al otro. No es infrecuente escuchar a una mujer decir que mientras él le hablaba en un tono monocorde, distante, frío y sin alzar la voz, ella sentía que él

le asestaba puñaladas en el medio del pecho. Las cosas más terribles pueden decirse con una sonrisa en la cara. Cuando ella cree enloquecer y comienza a gritar, a pedir aclaraciones y a defenderse será acusada de loca o "histérica", y él dará por terminada la discusión. En el capítulo sobre estrés conyugal veremos los daños que esta situación provoca en la salud.

El maltrato psicológico se va "naturalizando" en las relaciones a un punto tal que, en muchos casos, es difícil de reconocer para quien lo sufre. Las mujeres que participan de estas parejas se quejan por muchas otras cosas —sus depresiones, sus angustias, su falta de deseo, su falta de energía—, pero no logran relacionar ese estado con el maltrato al que se ven sometidas. Son como boxeadores que sólo ven los hematomas y sienten el dolor cuando se bajan del cuadrilátero.

Cuando escuchamos sus historias, vemos un factor en común: todas ellas eran, al inicio de la relación, mujeres potentes, vitales, hiperactivas, seductoras. Con el paso del tiempo comienzan a marchitarse, como si alguien las vampirizara.

Lo que vemos es que le han prestado su potencia a un hombre impotente, a alguien que no es capaz de cargar con su propia vida. Ellas lo advierten y no les gusta. Quieren ver en él a un hombre fuerte y valioso de modo tal que le otorgan sus propios recursos para ver en él al amado con quien soñaron. Sin embargo, cuando este hombre se apodera de esos recursos y los hace propios, ellas se quedan vacías. Son ahora ellos quienes las han vuelto impotentes.

Ellas esperan un reconocimiento que no llega. Lo mendigan, lo imploran. "Pasan la factura", se enojan, reprochan, le quieren recordar que ellas le habían prestado su vitalidad

para ser amadas. Lo idealizaron y el otro no tuvo ninguna dificultad en creérselo. Ellas saben elegir a alguien cuyo narcisismo está intacto. Y él es ahora quien las amenaza.

Si ella deja de idealizarlo, él se irá con otra que lo mire con fascinación. El narcisista no resiste que dejen de adorarlo. Y mucho menos que le vengan a contar qué es lo que le falta o en qué falla.

Ellas han creado un ídolo para adorarlo y los dos se han enamorado de él. Cuando ella comienza a resentirse porque necesita ser halagada y reconocida, se da cuenta de que no hay más espacio. En esta cama todo el lugar lo ocupa él.

Es allí donde comenzará la escalada de violencia. Ella quiere recuperar el brillo que le pertenece. Pero él se lo ha apropiado. Y es fácil abandonar a una mujer que se quedó vacía, suplicante, sin proyectos, dependiente. Y que además, grita como una histérica o se deprime y llora. Ésta es la escena temida. Y cualquier cosa, por poca que sea, será mejor que el abandono. Entonces vuelve a la posición inicial, vuelve a callar sus reclamos y se queda.

Pero llegará un tiempo en que no aguante más.

No podrá disimular la resaca emocional y el dolor se le notará en la cara y en el cuerpo. Así como el fumador se encuentra un día frente a la placa del pulmón dañado que le cuenta que se le acaba el tiempo, la adicta a una relación siente que ya no hay autoengaño que resista. No sabe cómo afrontar a su entorno. Ya todos se dan cuenta por lo que está pasando y sólo esperan la señal para entrar en escena.

En estas relaciones se va produciendo un aislamiento social que empeora el cuadro ya que no hay redes a las que acudir.

El trabajo de aislamiento es sutil y progresivo. Él le dice que sus amigas y sus familiares le tienen envidia o se ponen molestos e irascibles cuando ella se encuentra con ciertas personas. Ni qué hablar del terapeuta, quien será demonizado por "llenarle la cabeza".

Lo primero será salir de la posición de objeto. Ella deberá reencontrar sus pedazos y volver a habitar desde la dignidad. Algo o alguien en algún momento le volverá a decir —y ella por fin podrá volver a escuchar— que ella no es responsable de este desamor. Que tiene derecho a ser bien tratada y bien amada.

Poco a poco recordará cuáles eran sus valores y sus escalas de tolerancia. Se dará cuenta de que aceptó cosas que siempre le habían parecido inaceptables y comenzará tímidamente a decir que no.

Tendrá que trabajar sobre su terror a la soledad y darse cuenta de que no puede pagar cualquier precio para creer que está en pareja.

Deberá redefinir sus límites para volver a reconocerse y reencontrarse. Encontrará que no había nada de malo en muchos de sus actos que habían sido enjuiciados duramente por años. Y lo más importante de todo: deberá resistirse a los embates ya que el otro utilizará todas sus estrategias para que ella vuelva a la posición inicial del juego.

No será fácil: intentará confundirla, amenazarla, darle lástima, seducirla. Quizá lo más difícil sea aceptar que no siempre es la "buena" ya que será acusada de egoísta, malvada y especuladora.

Encontrará que pagó altísimos precios por mantener ese rol de la mujer buena, tolerante e incondicional.

Y una mañana, al despertar, se percatará de que ocupa un espacio, que tiene volumen, deseos, confianza. Su alma habrá vuelto a habitarla.

•••

PAZ Y AMOR... Y MUERTE

Barba Azul, el Unicornio

Ira Einhorn y Holly Maddux

Cuenta la leyenda de Charles Perrault que existió un hombre que poseía hermosas casas en el campo y la ciudad, con incontables riquezas en oro y decoradas con lo más fino de la época.

Pero por desgracia su aspecto no lucía tan bello como sus pertenencias: tenía el hombre una horrible barba azul que ahuyentaba a todas las mujeres del lugar. Para conquistar a alguna de las dos bellas hijas de una elegante vecina, convenció a la madre de invitar a las doncellas a su casa. Las jóvenes no miraban con agrado la invitación, sobre todo porque no sabían mucho del pasado de aquel hombre que —según contaban— se había casado varias veces sin que se supiera cuál había sido el destino de esas mujeres.

La menor de las jóvenes, al poco tiempo encontró que la barba ya no era tan azul y empezó a encontrarle atractivo al misterioso hombre. Arreglaron

la boda y se casaron. Al poco tiempo, en ocasión de partir de viaje, Barba Azul le dijo a su mujer que, en su ausencia, ella invitara amigas a la casa para sentirse acompañada. Le dejó las llaves de todos los aposentos, pero le hizo una advertencia: podría usar todas las llaves menos aquella llavecita pequeña que abría un pequeño gabinete.

Como es de suponer, la curiosidad fue más fuerte y la joven transgredió la orden. En el gabinete halló un macabro cuadro: en el piso había sangre coagulada en la que se reflejaban los cuerpos degollados de todas las que habían sido las esposas de Barba Azul...

Los embaucadores ejercen una enorme fascinación sobre las dependientes afectivas. No es mi interés presentarlas como niñas ingenuas y crédulas, víctimas de un tramposo psicópata. Más bien creo que, en su afán omnipotente y en su desvalorización se sienten "las elegidas" cuando un hombre inalcanzable que ejerce su atracción sobre miles de mujeres pone el ojo sobre ellas. Esa irresistible sensación de haber entrado en el selecto grupo de las mujeres amadas por ese hombre especial, les impide ver qué se esconde detrás de un perverso. Por otra parte, el perverso es un verdadero hechicero que utiliza sus mejores artes para la simulación y, al igual que los ilusionistas, llama la atención con rápidos movimientos para que no se vea la trampa que se oculta por detrás.

Hace unos pocos años, en julio de 2001 en Estados Unidos, finalmente, Ira Einhorn escuchó sin

inmutarse el veredicto que lo encontraba culpable de asesinato y lo sentenciaba a prisión perpetua. Había huido de la justicia durante un cuarto de siglo.

Ira Einhorn se hizo famoso en EE.UU. en la década de los sesenta por ser uno de los primeros impulsores del movimiento ecologista. Los movimientos pacifistas de los años setenta lo encontraron a la cabeza de la *New Age*. Eran los tiempos de los hippies, de Woodstock, donde todas las proclamas hablaban de paz y amor y los jóvenes marchaban contra la guerra de Vietnam. Él era el símbolo de la contracultura y la revolución antibélica.

Aun cuando todas las pruebas lo incriminaban, negó su culpabilidad y, como buen psicópata, endilgó la responsabilidad a la CIA. Según él, le habían montado una trampa ya que Einhorn tenía pruebas de experimentos que los servicios secretos realizaban para controlar la mente de los ciudadanos. No hace falta ser psicólogo para entender este mecanismo de proyección en alguien que intentó influir y manejar las mentes de muchos jóvenes de su generación.

Entre ellos se encontraba una jovencita llamada Holly Maddux, quien sucumbió ante los encantos del gurú del hippismo.

En la primavera de 1977 Holly —relata su familia— decide separarse de Ira luego de 5 años de noviazgo, para irse a vivir a Nueva York con otro hombre. Desde entonces, no se supo más nada de ella.

Ira Einhorn —quien se hacía llamar Unicornio por lo que significaba su apellido en alemán— se va

del país y vivirá prófugo y con nombres falsos durante veinticinco años en distintos países de Europa.

Mientras tanto, los vecinos del piso de abajo del que compartían Holly y Ira denuncian filtraciones de una sustancia nauseabunda y pestilente. Los detectives contratados por la familia Maddux descubren un dato inquietante: Ira le habría pedido ayuda a dos amigos para desembarazarse de un baúl que estaba lleno de documentos secretos. Logran así la orden judicial para entrar a la casa y se revela el macabro hallazgo : el cuerpo putrefacto de Holly encerrado en un baúl por dieciocho meses en el placard del departamento de Ira. Los forenses dirán que Holly presentaba signos de haber sido golpeada varias veces contra el suelo y encerrada viva.

La relación había sido tormentosa, con peleas y reconciliaciones hasta que Holly decidió abandonarlo. La policía cree que Holly ya no vivía con Ira cuando fue a la casa de él a buscar sus pertenencias. Fue entonces que ocurrió el crimen.

Cuando Ira fue localizado en el oeste de Francia, vivía con la sueca Annika Flodin, una rica heredera de 46 años quien más tarde rechazaría favorecerlo como testigo en el juicio en los EE.UU. porque según ella "no quería ayudar a un fugitivo". Annika sostuvo todo el tiempo que desconocía el pasado de su pareja.

...

CUARTA PARTE

CUANDO AYUDAR HACE MAL

4.1. S.O.S. CODEPENDENCIA: LOS SALVADORES Y RESCATADORES

*"Y estad juntos, pero no demasiado juntos.
Porque los pilares del templo están aparte.
Y, ni el roble crece bajo la sombra del ciprés
ni el ciprés bajo la del roble."*

El Profeta
Khalil Gibran

Dentro de las dependencias afectivas, merece un capítulo especial la codependencia. Si bien codependencia y adicción a las relaciones serán luego dos conceptos íntimamente ligados, es necesario hacer algunas distinciones.

El término *codependencia* surge de los grupos de autoayuda para familiares de alcohólicos, en EE.UU., en la década del 70, sin que nadie se adjudique claramente su autoría. En principio era equivalente al concepto de *coalcólico*. Con él se buscaba definir a “aquellas personas cuya vida se había vuelto inmanejable como resultado de la relación cercana y el compromiso con la vida de un alcohólico” (Melody Beattie).

Lo que llamaba la atención es que las personas que habían elegido como pareja a un alcohólico tenían un perfil psicológico similar y sus conductas en la relación eran bastante características. En general, funcionaban como rescatadoras y salvadoras. De esta manera, le impedían al alcohólico “tocar fondo” y encontrarse con las reales consecuencias de su enfermedad. Ellas mentían frente al empleador para que ellos no se quedaran sin trabajo, ponían excusas en las reuniones sociales cuando la situación se tornaba incómoda, disimulaban frente a sus hijos, escondían las botellas. Ellos se comportaban entonces como el niño travieso frente a su mamá prometiendo “que ésta será la última vez” y así hasta el próximo episodio.

Estas conductas resultan un arma de doble filo: por un lado obturan cualquier intento de recuperación del adicto ya que, sabemos, lo que realmente puede ayudarlo es asumir su impotencia frente a la enfermedad y comenzar un serio trabajo de recuperación.

Por el lado de sus parejas, lo que se ve es que ellas son “adictas a él”. Intentan controlar sus conductas, se obsesionan con su comportamiento, dan crédito a sus promesas y se frustran una y otra vez. Esta intensa frustración lleva a

una situación de estrés crónico que, como veremos más adelante, es altamente tóxica.

Con los años, el término *codependencia* se fue extendiendo a todas aquellas personas que estaban afectadas por la cercanía de otra persona con una dependencia química, ya sea alcohol o drogas.

Finalmente, el concepto se extendió ya que el eje de atención dejó de ser el adicto y se centró en el particular modo de relación entre dos personas, una de las cuales padece algún tipo de enfermedad, en general, crónica. La otra persona se sobreinvolucra en su intento de rescatarla, cuidarla y salvarla.

Este modelo de relación puede verse en parejas donde existe algún tipo de adicción (química, juego, trabajo, sexo, comida), o bien en otros trastornos como depresión o bipolaridad.

Ahora bien, en mi experiencia clínica también veo con frecuencia que estos vínculos se establecen entre una codependiente y otra persona con características infantiles y de dependencia. De este modo, la codependiente no intenta ya curar a alguien de su enfermedad sino “ayudarlo a crecer y sentar cabeza”. Así, se ocupa de que encuentre un trabajo, que administre bien su dinero, que haga terapia, que consulte a los médicos, o que mantenga vínculos con la familia.

El problema de este “maternaje” es que es sumamente disfuncional, ya que otra vez resultan alteradas las jerarquías. Donde debería existir una relación de paridad, vemos una relación de madre-hijo, en la cual ambos dependen entre sí de una manera enfermiza.

Estos vínculos son muy difíciles de romper a pesar del desgaste que generan, pues ambos miembros están acomodados a

la situación. Por un lado, estos hombres-niños se quejan, pero no quieren crecer pues no quieren renunciar a los beneficios de este estado.

Por otro, las mujeres codependientes temen la libertad, la cura o el crecimiento de esos hombres, dado que han construido su identidad sobre la necesidad de ser necesarias para alguien.

“Somos rescatadores, los que lo logramos todo. Somos madrinas o padrinos del mundo entero”, como dice Earnie Larsen. *“No sólo satisfacemos las necesidades de la gente sino que nos anticipamos a ellas. Arreglamos los asuntos de los demás, les enseñamos, nos afligimos por ellos”,* afirma Melody Beattie

El triángulo dramático de Stephen B. Karpman ilustra los lugares por donde se desplazan los miembros de esta relación: rescatador, víctima y perseguidor.

En el momento que ocupa el rol de rescatadora, que es un lugar generalmente conocido desde la infancia, la persona intenta controlar y manejar lo que sucede a su alrededor. Desde su esquema de creencias, ella sabe lo que el otro necesita para sentirse bien y emprende su tarea.

Al verse frustrada porque no logra su objetivo (que el otro deje de beber, que asuma una vida responsable, que salga de su depresión o su ira), comienza con una conducta de persecución. Hace reproches, discute, se enfurece.

Finalmente, derrotada, se ubica en el rol de víctima, y hace responsable al otro de su infelicidad. La ilusión es que si el otro cambiara, ella sería feliz.

Estos roles se van ocupando alternativamente por los miembros de la pareja y hacen difícil la asunción de responsabilidades.

De esta manera se aleja la esperanza de recuperación. Es sólo cuando alguno de ellos reconoce que no es víctima de nadie que comienza a correrse de lugar y el juego termina.

Veamos algunas definiciones de codependencia.

“Codependencia es cualquier padecimiento o disfunción que va asociado o es resultante de focalizar el interés propio en las necesidades y conductas de otros.” (Whitfield,1989)

“El codependiente tiende a caracterizarse por su baja autoestima, sus dificultades para satisfacer sus propias necesidades y por la valoración de su propia identidad basada en la valoración externa.” (Schaefer,1986)

“Una persona codependiente es aquella que ha permitido que la conducta de otra persona la afecte, y que está obsesionada con controlar la conducta de esa persona.” (Beattie,1987)

“Codependencia es una patología del vínculo que se manifiesta por la excesiva tendencia a encargarse o a asumir las responsabilidades de otros.” (Haaken,1993)

Existen en la actualidad numerosas escalas para medir codependencia, pero aquí nos detendremos a enumerar las características para ayudar al lector a identificar el problema.

Tomando una gran cantidad de definiciones podríamos resaltar los siguientes aspectos:

- Asumen la responsabilidad por lo que ocurre en la vida de otras personas. Si algo no funciona bien, asumen toda la culpa por ello.
- Se anticipan a satisfacer las necesidades de otros, aun cuando no se les haya hecho ningún pedido.
- Tienen dificultades con la asertividad. No pueden decir que no, aunque lo deseen, porque temen no ser queridas y porque no soportan decepcionar o desilusionar a otros.
- Se sienten atraídas por gente necesitada, conflictiva, irresponsable o perturbada, a la que consideran que pueden ayudar y salvar por medio de su amor y sus cuidados.
- Tienen una baja autoestima, una gran necesidad de valoración externa y no confían en sus propias percepciones.
- Desarrollan una hipertolerancia frente a situaciones abusivas y son capaces de hacer cualquier cosa para evitar que una relación se termine porque tienen una gran dependencia emocional.
- Tienen la sensación de no ser suficientes y de no hacer nunca lo suficiente.
- Tienen serias dificultades para conectarse con el placer y el bienestar.
- Se obsesionan con la vida de los demás. Ponen toda su energía en ello y pierden el foco de sus propias necesidades e intereses.

- Como temen las situaciones de descontrol, intentan controlar por cualquier medio, ya sea la lástima, la culpa, la coerción o la actuación.
- Se mienten a sí mismas y a los otros respecto de la realidad de su situación.
- Minimizan, justifican y niegan lo que sucede en la relación.
- Han naturalizado conductas autosacrificiales.

La codependencia es un trastorno de relación que se observa mayoritariamente en mujeres. Este rasgo de género no es sorprendente. Desde siempre, el rol de rescatadoras y cuidadoras le ha sido atribuido a la mujer. Podríamos decir que es casi un desplazamiento natural de lo que la cultura atribuye al rol de madre. Por lo tanto, no es de extrañar que en su vida adulta establezcan vínculos que reproducen este modelo madre-hijo.

De allí que resulte difícil ver como patológico el cuidado excesivo, desgastante y sacrificado y, en cambio, se lo valore como una virtud de abnegación y lealtad. Es común escuchar que, cuando alguna figura pública masculina pasa por problemas de adicción, violencia, infidelidad y maltrato, se diga que la mujer que lo acompaña es “una gran mujer” porque “lo banca”.

Por otra parte, vemos que una abrumadora mayoría de las personas que se dedican a profesiones asistenciales son mujeres: enfermeras, médicas, psicólogas, asistentes sociales, docentes. Ellas son las que cuidan y enseñan, pero, probablemente, las que no han aprendido a cuidar de sí mismas.

Ellas han sido las "niñas-madres" ya que tuvieron que cumplir ese rol en su infancia y perdieron su oportunidad de ser cuidadas en la única etapa de la vida en la que ser irresponsables y despreocupados es un derecho. Ahora, en la vida adulta son las "madres-niñas" que se hacen cargo de todos, pero que en su interior se sienten como niñas vulnerables y desoladas esperando que alguien las rescate y se haga cargo de ellas.

Muchas veces surge la pregunta por los vínculos adictivos en otras relaciones como la relación con los hijos.

Sin duda, la codependencia es un patrón vincular disfuncional que se traslada a la mayoría de los vínculos. Por este motivo, no es extraño que muchas mujeres se sobreinvolucran de una manera enfermiza en la relación con sus hijos y pasen por los mismos sinsabores que en una relación de pareja.

Cuando se establece un vínculo de estas características, las consecuencias son peligrosas: por un lado, los hijos no pueden crecer y se acomodan a una situación de dependencia de la que no quieren salir. Por otro lado, las madres sufren una relación de tiranía y maltrato con sus hijos quienes navegan en la ambivalencia. Quieren soltarse y pelean por ello, pero no quieren perder los privilegios.

Éstas son relaciones de difícil diagnóstico y tratamiento ya que las madres "naturalizan" su rol y fundamentan su cuidado excesivo en la creencia de que una madre debe soportar y perdonar cualquier cosa de sus hijos por amor.

La recuperación permite a los integrantes de la dupla responsabilizarse respectivamente por sus propias vidas y desentraña el crecimiento.

El país de Nuncajamás. Peter Pan y Wendy

Hombres que no quieren crecer. El psicólogo norteamericano Dan Kiley denominó *Síndrome de Peter Pan* al conjunto de rasgos que caracterizan a aquellos hombres que se niegan a entrar en la etapa adulta y a asumir responsabilidades maduras.

Con poca o ninguna dificultad para el placer y la diversión, estos hombres esconden una profunda inseguridad, son extremadamente dependientes y necesitan de alguien que se haga cargo de ellos y cubra sus necesidades.

La dificultad para asumir responsabilidades se traduce en una proyección de la culpa sobre los demás.

Son egocéntricos y tienen serias dificultades para el compromiso pues les quita libertad y les genera responsabilidades que no pueden asumir.

Están en una posición pasiva, receptiva. Esperan que les den y prefieren seguir viviendo en la irrealidad (el país de Nuncajamás), donde se les promete la juventud eterna.

Mientras el que está a su lado ocupa el lugar de proveedor y se hace cargo de los problemas reales de la vida cotidiana, el pequeño hombre juega con sus caprichos inventando negocios que nunca van a funcionar o pasatiempos costosos.

Por supuesto, los Peter Pan en algún momento encuentran a su Wendy, mujeres codependientes que ocupan el lugar de madres como única manera de demostrar el amor.

Recordemos que el personaje de Wendy, en el cuento de Barrie, protege a Peter Pan, satisface sus caprichos, lo

comprende y lo cuida de sufrir el desencanto de sus propias debilidades. Wendy era la mayor de los tres hermanos y la que se encargaba de cuidar a los pequeños. Su conflictiva relación con Campanita remite a los dos modelos de mujer que rodean a Peter Pan: Campanita, seductora, con poderes mágicos, y Wendy maternal y responsable.

Como hemos dicho, las "Wendy" crecieron en hogares donde funcionaron como adultas asumiendo responsabilidades inadecuadas para su edad. Reprimieron su niñez, su comportamiento lúdico e irresponsable por lo que, al crecer, se sienten atraídas por estos hombres infantiles a quienes cuidan como hubieran deseado ser cuidadas ellas mismas.

Con el paso del tiempo, este rol termina siendo agotador e insatisfactorio. Las mujeres que están en esta situación sienten que los demás abusan de ellas y que no les dan nada a cambio. Comienzan a sentirse vacías y cansadas, pero no logran darse cuenta del patrón disfuncional de relación en el que están envueltas.

Cuando dan un paso al costado para liberarse de esa pesada mochila, sienten culpa o pena. Del otro lado, los "Peter Pan" no sueltan rápidamente estas madres sobreprotectoras, por lo que recurren a diversas estrategias para mantenerlas en el mismo lugar.

Como vemos, la codependencia es un tipo particular de dependencia afectiva que comienza a manifestarse en la infancia y se continúa en la vida adulta como un vínculo adictivo.

Como en todas las adicciones, este vínculo le trae dolor, pero también le "permite" no tomar contacto con su propia

historia, una realidad dolorosa que es anestesiada por la tarea que emprende al intentar salvar a estos hombres.

Ella también vive en su propio "*pais de nunca jamás*", un territorio donde reina la negación y la omnipotencia hasta que caiga a la realidad vencida por su propio agotamiento, la depresión o la enfermedad.

•••

EL CASO DE LA ACTRIZ Y EL POETA BORRACHO

"La artista necesitaba que le realizaran en su hogar algunos trabajos de carpintería. Un amigo le recomendó a un poeta que efectuaba este tipo de trabajos a título de 'changa'. Cuando el poeta llegó a la casa de esta mujer, ambos sintieron una fuerte atracción mutua. Esa noche, cuando ella llegó del trabajo, el hombre se quedó.

"La mujer se sentía tan atraída hacia él, que no prestó atención a las voces de advertencia que escuchaba en su interior mientras su compañero le prometía amor eterno —a pesar de que acababan de conocerse—. El poeta le dijo que la 'adoraba'. Su primera relación sexual fue 'maravillosa', según recordaba después la mujer.

"Pero las mismas voces de advertencia volvieron a escucharse cuando el poeta comenzó a leer los diarios

privados de la mujer. El enamoradizo vate resultó ser un violento borracho que acostumbraba gritar en público a la artista. Para evitar este tipo de escenas, la artista —que pidió mantenerse en el anonimato— dejó de frecuentar a otra gente y se convirtió —según explicó— en una ‘rehén civilizada’ durante dos años.

”Al cabo de seis meses, se dio cuenta de que ya no tenía amigos y que su familia temía por su seguridad personal. Finalmente, se decidió a pedirle a su ‘amado’ que se fuera de su casa y que buscara ayuda psiquiátrica.” (Diario *Clarín*, 1986)

...

113 PUÑALADAS

Carolina Aló y Fabián Tablado

Carolina Aló era una joven estudiante de secundaria de un colegio de Tigre, en la provincia de Buenos Aires.

La noche del 27 de mayo de 1996 se retiró del colegio antes de terminar la hora de clase del turno noche junto a Fabián Tablado, su novio.

Fueron a la casa de Fabián donde —según declararían él después— la joven trató de terminar la relación, lo que provocó en Tablado una reacción de furia y violencia.

Según relatan aquellos que conocieron a la pareja, Fabián era muy celoso y posesivo, y no era infrecuente que se produjeran entre ellos episodios de violencia. El

joven decía estar afectado por la interrupción de un embarazo que Carolina se había realizado tiempo atrás sin su consentimiento.

Aquella noche de mayo, estimulado por el consumo de cocaína, Fabián Tablado descargó su furia brutal sobre la joven: la corrió por toda la casa y usó tres cuchillos para asestarle 113 puñaladas.

A partir de sus declaraciones, se supo que Carolina lo rechazó aquella noche cuando su novio quiso tener relaciones íntimas con ella y le propuso tener un hijo.

Las primeras pericias psicológicas determinaron que Tablado fue consciente de la criminalidad del acto por lo que es imputable y cumple una condena por “homicidio simple” a pesar de los pedidos de la familia de la víctima que pretendían una condena de “homicidio calificado” por el ensañamiento.

Las pruebas revelaron que el joven tenía una personalidad perturbada con antecedentes de impulsividad y consumo de alcohol, psicofármacos, cocaína y marihuana desde su adolescencia.

Actualmente, cumple su condena en el penal de Florencio Varela, provincia de Buenos Aires.

...

QUINTA PARTE

ESTRÉS CONYUGAL

5.1. LOS VÍNCULOS ¿ESTRESORES O PROTECTORES?

*“Yo no quiero que nadie se imagine
cómo es de amarga y honda mi eterna soledad.”*

Soledad

C. Gardel- A. Lepera

Es sabido desde hace tiempo que el aislamiento empeora la calidad de vida y puede ser un factor de riesgo tan importante como el tabaquismo, la obesidad o el sedentarismo. Existen muchos estudios que documentan el hecho de que las personas que viven en pareja son más saludables que las que no lo están.

La hipótesis se sostiene en el hecho de que tienen más recursos materiales, mejores hábitos de salud, menos estrés y más soporte social.

Sin embargo, estos estudios no nos recuerdan lo que sucede en las relaciones conflictivas. No existen dudas de los beneficios de estar en una buena pareja, no obstante, la calidad del vínculo es lo más importante ya que una relación insatisfactoria puede ser mucho más perjudicial para la salud que la soledad.

El término "estrés" ha sido históricamente utilizado para hablar de un estímulo (divorcio, mudanza, muerte de un ser querido) que podía funcionar como estresor o bien de una respuesta cuando se hacía referencia a los mecanismos para la lucha o la huida que el organismo pone en marcha frente al peligro.

En las concepciones más modernas del estrés, no es el estímulo por sí solo el que desencadena una respuesta de estrés en el organismo: lo que hoy se considera importante es la interacción entre estímulo y respuesta.

Para que algo sea percibido como estresante, no sólo se requiere que el estímulo sea vivido como una amenaza, un daño o que las demandas del medio sean excesivas. Lo que provoca un desequilibrio es el balance entre estos "estresores" y las defensas psicológicas que posee una persona. En este caso, es fundamental la evaluación que las personas hacen de esta amenaza. Los individuos perciben la amenaza de peligro de diferentes maneras en función de una serie de variables que incluyen su vulnerabilidad genética, su ambiente familiar, sus recursos materiales, sus rasgos de personalidad, su soporte afectivo. Es fundamental también ver cuáles son los recursos con los que se cuenta para afrontar la situación. Estos recursos son habilidades que poseen las personas para

hacer frente a la adversidad, incluyen tanto las herramientas cognitivas como conductuales y la valoración que un individuo pueda hacer de ellas.

Nuestro organismo está preparado para responder a las amenazas externas poniendo en juego toda una serie de mecanismos fisiológicos y psicológicos para enfrentar la situación. Esta respuesta es adaptativa y dura poco tiempo. El cuerpo y la mente pronto recobran su equilibrio original. En estos casos, la respuesta de estrés protege al organismo.

En otros casos, esta situación de amenaza se prolonga en el tiempo. Cuando el individuo no logra adaptarse frente a esta amenaza y este esfuerzo de respuesta se extiende en el tiempo, o bien el estímulo amenazante persiste y la persona pone en marcha su mecanismo de respuesta una y otra vez, se puede producir una respuesta que llamamos de largo plazo o estrés crónico. En estos casos, el organismo no tiene tiempo para recobrase luego de su esfuerzo y el sistema se va agotando.

En las situaciones de emergencia, se activa en nuestro organismo un complejo sistema de respuesta que se conoce como *reacción de emergencia* y que prepara nuestro cuerpo para la lucha o la huida. Esta reacción es sumamente apropiada cuando se desencadena frente a circunstancias que nos ponen realmente en peligro.

Ahora bien, cuando los factores que producen tensión son percibidos como amenazantes de manera constante, el cuerpo pone en marcha otro tipo de respuestas que pueden conducir a la enfermedad.

El síndrome general de adaptación descrito por Selye comprende tres etapas:

- **Alarma:** El cuerpo moviliza el Sistema Nervioso Autónomo para responder al estresor.
- **Resistencia:** El cuerpo se enfrenta o se adapta a las exigencias del estresor.
- **Agotamiento:** El cuerpo pierde su capacidad de enfrentamiento y se puede producir la muerte.

Como vemos, si seguimos percibiendo un estímulo como amenazante, del estado inicial de emergencia se puede llegar a la fase de agotamiento y se pierde la capacidad de adaptación del organismo.

Cuando se está en un vínculo adictivo, la percepción de amenaza de perder la relación es permanente. Todo movimiento del otro puede ser vivido como abandono, infidelidad, desprecio o desamor. Estas situaciones no son sólo percibidas; en algunos casos ocurren realmente. Pero además tenemos que agregar que aquí la escena se desarrolla con personas en extremo vulnerables, para quienes esta amenaza es sinónimo de muerte.

El estrés crónico deja sus marcas en el cuerpo. Mientras que en el plano psicológico, las adictas creen que todavía pueden resistir un poco más ya que sus niveles de autoprotección y alarma están dañados; en el plano físico, su organismo empieza a acusar el golpe. Ellas no logran advertir las señales de alarma de su cuerpo. Toman esos dolores como algo natural y, como tienen una enorme tolerancia al dolor, continúan sin quejarse ni pedir la ayuda adecuada.

Antes de enumerar algunas consecuencias fisiológicas del estrés conyugal, vale la pena detenernos en un punto referido al género.

Al principio del capítulo decíamos que el matrimonio parecía tener efectos protectores para la salud de las personas en comparación con el aislamiento.

Sin embargo, estos beneficios parecen ser más fuertes para los hombres que para las mujeres.

A riesgo de parecer feminista, esta hipótesis tiene sustento en el hecho de que las mujeres, por su rol de cuidadoras, tienden a ocuparse de maridos e hijos cuando están en familia y a descuidar de sí mismas. Por el contrario, cuando viven solas, cuidan más de sí mismas que los hombres en la misma situación.

Pensemos entonces lo que sucede en aquellas mujeres en quienes el rasgo de cuidadoras se ha convertido en patológico y para quienes el sobreinvolucramiento con el otro lleva al descuido de sí misma.

Podríamos agregar que las redes de soporte social, los amigos, la familia, están, en general, dañados en estas mujeres que se han ido recluyendo cada vez más. Esta falta de soporte refuerza la posibilidad de enfermar, ya que se pierde un factor importante de contención.

En el caso de la codependencia y los vínculos adictivos, la insatisfactoria calidad de la relación, el fracaso en los intentos de control, el progresivo aislamiento como consecuencia de la vergüenza y un perfil psicológico de extrema vulnerabilidad provocan un cóctel explosivo que puede estallar bajo la forma de diferentes síntomas somáticos.

El tema del cuidado ha dejado de ser visto sólo como una tarea virtuosa digna de personas altruistas y dedicadas. El cuidado, como vimos en la codependencia, puede ser

disfuncional tanto para la persona que es cuidada como para quien ejerce el rol de cuidador. Es común ver el gran desgaste laboral que sufren las personas que se dedican a tareas asistenciales. El mundo de los cuidadores, un mundo esencialmente femenino, comienza a ser visto con preocupación en el ámbito de la salud mental.

En los últimos años, se ha ido prestando cada vez más atención al estrés de los cuidadores. Entendemos por cuidadores formales a aquellas personas que trabajan en el área asistencial —enfermeras, médicos, docentes, asistentes sociales, psicólogos, etc.— como aquellas otras que son cuidadores informales, es decir, que deben asumir el rol en la familia por la enfermedad de un allegado. Esto último es particularmente grave en el caso de quienes acompañan a un paciente con demencias vasculares o demencia tipo Alzheimer. Se trata de una tarea de altísima demanda, de poca gratificación en cuanto a los resultados y de un gran dolor emocional que genera elevados niveles de estrés.

Se ha visto en numerosos estudios que los cuidadores pueden enfermar por un debilitamiento del sistema inmune o bien pueden llegar a estados depresivos.

Es por ello que es importante estar atentos a la sobrecarga que puede conducir a la enfermedad y “cuidar de los que cuidan”. Existen actualmente numerosos programas de contención para cuidadores que ponen el acento en proveer un soporte social para mitigar los efectos perjudiciales de esa tarea.

•••

YO ME DESVIVÍA POR ELLA

Ana María Rossi y Agustín Arrien

Ana María Rossi (35) era médica nutricionista y se debatió entre la vida y la muerte en un hospital de la ciudad de La Plata, luego de haber recibido tres impactos de bala y haber agonizado a la intemperie durante toda una noche en un descampado.

Estaba casada y con tres hijos cuando conoció al visitador médico Agustín Arrien (46), separado y también con tres hijos.

Según la familia de Ana, en los últimos meses, intentaba terminar la relación con Agustín pues se sentía asfixiada por el hombre que la acosaba por su domicilio y la clínica.

A partir de las declaraciones de Arrien, pudo saberse que él, furioso y enceguecido por los celos, increpó a Ana María por su acercamiento a otro médico que iba a concurrir aquella noche a una fiesta organizada por un laboratorio y a la que Ana pensaba asistir.

Dentro del auto, la discusión fue subiendo de tono cuando Arrien le reclamaba a Ana que definiera su situación matrimonial.

El no podía aceptar el rechazo y —según sus palabras— se sentía degradado y desbordado por la situación. Fue entonces cuando sacó el arma de la

guantero y disparó cuatro tiros a la mujer que decía amar. El cuerpo inerte cayó sobre él. Abrió la puerta del acompañante y tiró el cuerpo en un descampado. Ana todavía vivía.

Una hora después, mientras la mujer luchaba por su vida sola entre los pastizales, Arrien pensaba una coartada y se presentaba en la comisaría para denunciar un intento de robo y secuestro.

La coartada se desmoronó rápidamente y el visitante médico confesó su culpabilidad.

Como siempre en estos casos, se pretende la inimputabilidad del acusado, justificada como un acto de locura, de desborde emocional, empujado por los celos.

Mientras escribo estas líneas me entero que la acusación contra Arrien agrega un cargo al de tentativa de homicidio simple: abuso sexual. Al parecer, Ana María habría sido abusada antes de ser atacada a balazos.

Él está en la cárcel, y ella está muerta. En el medio, la incredulidad, el estupor. Dos familias destruidas. Y el enamoramiento patológico nuevamente como un arma peligrosa que erige a algunas personas en dioses que deciden quién debe vivir y quién no, y a quién se debe amar.

•••

REGALO FATAL

Lorena Paranyez y Jorge Villegas

Era el día que cumplía 27 años. Lorena Paranyez vivía entonces en Villa Luzuriaga. Había logrado liberarse de una relación violenta con un hombre con quien compartía su vida afectiva y laboral. Lorena era bailarina, joven y muy bella. Tal vez era demasiado para aquel hombre despechado atacado por la furia y la posesión, y decidido a que esa mujer no podía dejar de amarlo.

“Nunca te vas a librar de mí. Te voy a quemar y cortar en pedacitos.” La amenaza estremeció a Lorena Paranyez justo cuando daba el portazo para dejar definitivamente la casa que, en el barrio de Pompeya, había compartido con su pareja durante cinco años. Pero imaginó que aquello era sólo una frase del momento, una expresión de despecho. Nada más alejado de la realidad. Su ex pareja Jorge Daniel Villegas (29) no se daba por vencido: durante meses la siguió o la mandaba a seguir por la calle y la insultaba por teléfono, según contó ella. (L. Caruso, diario Clarín)

Cuando Lorena abrió la puerta aquel día de cumpleaños recibió el regalo más horrible e inesperado. Un hombre joven le traía un paquete: “Esto te lo manda Villegas”—dijo.

Sacó una botella que contenía ácido muriático y se lo arrojó a la cara.

Lorena quedó desfigurada y con graves problemas en sus ojos. Sin embargo, ni las 18 operaciones por las que pasó ni la furiosa venganza de aquel hombre perverso pudieron con ella.

Las marcas quedaron en su rostro y en su alma, pero ella rehizo su vida, apostó nuevamente al amor, se casó y tuvo una hija. Continuó trabajando en la organización de eventos y proyecta una Fundación para ayudar a mujeres víctimas de violencia.

El instigador sigue libre, prófugo y con orden de captura. El autor material, René Firpo, fue detenido y confesó que actuó por encargo de Villegas.

•••

5.2. PSICOINMUNONEUROENDOCRINOLOGÍA: ESTRÉS CONYUGAL

"Si te vas, no te vayas así; llévate tu vida."

Si te vas
Zitarrosa

En las últimas décadas el campo de la Psicoimmunoneuroendocrinología se ha visto invadido por artículos que investigan las relaciones entre el estrés y los vínculos interpersonales.

Como ya dijimos al comienzo, esta disciplina estudia la íntima interacción entre el sistema nervioso, las emociones, el sistema endócrino y el sistema inmune.

La relación entre los cuatro sistemas es tan profunda, que las respuestas incluyen la regulación en la expresión de genes. Durante mucho tiempo, la genética era vista como una condición que determinaba inexorablemente algunos aspectos de nuestras vidas. Hoy en día, esa concepción ha cambiado. La genética tiene una carga sumamente importante, pero ya no es un destino. Los modernos conceptos de plasticidad neuronal nos revelan todo lo que el ambiente, los factores psicosociales y los fármacos, entre otros factores, pueden hacer para modelar esta compleja red en un sentido positivo o negativo. Esto significa que un estado emocional, como puede ser una patología depresiva o una situación de estrés crónico, puede generar respuestas en nuestro organismo que alteren delicados mecanismos en las vías moleculares que activan o inhiben la expresión de un gen.

Por otra parte, las situaciones de estrés crónico que implican una respuesta a largo plazo inciden en la regulación de algunos ejes hormonales y también en las respuestas de defensa del organismo.

Investigadores de la Universidad de Ohio, Estados Unidos, realizaron trabajos para medir los efectos nocivos sobre la salud que tienen las interacciones negativas en una pareja. Así se vio que la salud se ve afectada de dos maneras: de un modo indirecto, ya que el desgaste conyugal lleva a un estado depresivo y la depresión altera el sistema inmune y, por otra parte, afectando directamente el sistema cardiovascular, endócrino, inmunológico y otros mecanismos fisiológicos.

Al parecer, la salud de los hombres empeora con el aislamiento luego de un divorcio, mientras que las mujeres son más vulnerables a los conflictos que tienen lugar dentro del matrimonio.

Sabemos de la diferencia de género en cuanto al impacto de las relaciones amorosas sobre la autoestima. Mientras para los hombres el éxito económico y laboral es clave para el desarrollo de una buena imagen de sí mismos, las mujeres, por más modernas e independientes que sean, ven dañada su autoestima si no logran una buena relación de pareja.

El intercambio amoroso parece tener patrones bien diferenciados para hombres y mujeres. Los hombres tendrían una conducta más evasiva en las discusiones y sus manifestaciones del amor son menos expresivas desde lo verbal. Sus acercamientos íntimos están más regidos por el deseo sexual que, en ocasiones, puede estar dissociado de los conflictos ocurridos en la vigilia.

Para las mujeres, en cambio, es el cortejo, la seducción y el romance lo que fomenta su erotismo por lo que, cuando ellos se ponen más evasivos, ellas se ponen más demandantes. Su demanda no es de sexo, sino de amor. Ellas necesitan amar y ser amadas, y esto es más importante que la manifestación del deseo erótico de ellos.

Ellas piden pruebas de amor y ellos se fastidian. Los hombres parecen ser más negadores del conflicto, por lo que ellas suelen ser las portavoces y las que comienzan con el planteo de las dificultades.

Sus maneras de resolver los conflictos son diferentes: las mujeres tienden a hablarlo todo mientras que los hombres quieren muy pronto dar por terminada la discusión. No escuchan los argumentos de su pareja, y amenazan con irse si sigue la pelea. Esta conducta evasiva resulta irritante para ellas, quienes quieren seguir la discusión hasta el final para llegar a algún acuerdo.

Las mujeres son vistas por los investigadores como más demandantes: tienen a menudo una actitud de queja o victimización, pero también son las que piden alternativas para mejorar la relación.

A menudo, son ellas quienes piden la entrevista para una terapia de pareja, una visita al sexólogo o reuniones de encuentros matrimoniales.

La reacción de sus esposos, al negar el conflicto y minimizarlo, es terriblemente frustrante para ellas y esa frustración es una gran usina generadora de estrés.

En la experiencia clínica se comprueba que estos niveles de frustración son mucho mayores en aquellas mujeres que tienen un perfil de alta efectividad en otras áreas de su vida, dado que no se resignan con facilidad a renunciar a los intentos de cambios en la relación o en la conducta de su pareja. Son mujeres acostumbradas a trabajar arduamente y con esfuerzo para lograr un objetivo y, cuando esto no ocurre, experimentan una sensación devastadora.

Las consecuencias de cada discusión quedarán marcadas en sus sistemas inmune y endócrino. Más aún: 24 horas después de haber terminado la discusión, la batalla continúa dentro del cuerpo de las mujeres con variaciones en sus niveles hormonales y el debilitamiento de sus defensas.

Para el estudio realizado en Ohio encabezado por la doctora. Janice Kiecolt Glaser, se tomaron 90 parejas de recién casados que fueron admitidas en la Unidad de investigación luego de pasar arduas pruebas para evaluar su salud física y psíquica. También se les tomaron escalas para evaluar la satisfacción marital. Lógicamente, estos índices eran altos ya que eran parejas de recién casados.

Las parejas llenaban cuestionarios sobre las áreas en las que estaban en desacuerdo y se les pedía que discutieran durante 30 minutos.

Mientras discutían se les tomaban muestras de sangre a intervalos regulares para medir sus variables.

Las "sesiones de conflicto" fueron grabadas y valoradas teniendo en cuenta estas categorías:

- Agresión psicológica (amenaza, asco, desprecio)
- Imputaciones
- Intentos por mejorar la relación
- Hostilidad no verbal
- Hostilidad verbal
- Autocompasión
- Conductas evasivas para renunciar a la discusión
- Búsqueda de aceptación
- Comunicación de los propios sentimientos
- Humor
- Discusión constructiva de los problemas

Las conductas negativas tales como sarcasmo, desvalorización, críticas y descalificación fueron asociadas con un

incremento en las hormonas del estrés y un aumento de la posibilidad de expresar el virus del herpes de Epstein Barr. Estos niveles se acentuaban cuanto más hostiles eran las intervenciones.

Pero lo realmente llamativo es que mientras estos cambios ocurrían en los cuerpos de las mujeres, los hombres no tenían grandes variaciones.

Los cambios en el sistema inmune mostraban un claro debilitamiento de las defensas en las mujeres.

Estos cambios se mantenían horas después ya que ellas tienen recuerdos más vívidos y detallados de las peleas. "Estamos viendo, probablemente, los resultados de una mujer pensando y reviviendo la discusión durante todo el día", explica Kiecolt-Glaser.

Muchas mujeres relatan que, luego de haber tenido una discusión conyugal, quedan devastadas y no pueden concentrarse en otra cosa, por lo que les resulta sorprendente que sus parejas por la noche sientan deseos de tener sexo "como si nada hubiera pasado o se hubiera dicho". En las relaciones adictivas, la sexualidad funciona como una herramienta para retener al otro, por lo que la adicta siente que jamás puede negarse por temor a ser reemplazada.

Por lo tanto, y a pesar de sentirse con rabia o enojo por la discusión de la vigilia, accede al sexo, lo que la hace sentirse internamente mucho más humillada.

Mientras su razón y su dignidad le dicen que no quiere tener un acercamiento, sus emociones y sus miedos actúan de manera casi autónoma.

Finalmente, el acto sexual le dejará nuevamente abierta la ilusión de que "las cosas no están tan mal y todo puede cambiar".

Cuando las personas están sometidas a una situación de estrés crónico, su sistema inmune, que es la barrera de defensa del organismo, se debilita, entre otras cosas, por los efectos de una hormona segregada en la glándula suprarrenal: el cortisol. El exceso de estos glucocorticoides actúa directamente sobre el sistema inmunológico y hace que el organismo esté más expuesto a contraer enfermedades.

Por otra parte, los glucocorticoides tienen efectos nocivos sobre algunas regiones cerebrales alterando, entre otras cosas, la memoria y el aprendizaje, y ciertos mecanismos de plasticidad neuronal.

Como una metáfora cruel de su dolencia amorosa, estas mujeres tienen más probabilidades de sufrir problemas cardíacos que otra mujer que no vive estas situaciones de estrés, "le duele el corazón". Un estudio realizado por el Instituto Karolinska de Suecia destaca que las mujeres con enfermedad coronaria que sufren estrés conyugal triplican el riesgo de sufrir nuevos eventos cardíacos.

A partir de ciertos cambios en el sistema inmune, el tiempo de cicatrización de las heridas es más largo. Podríamos decir que estas mujeres "tienen una herida abierta".

También puede desarrollar enfermedades autoinmunes: "Confunde al enemigo y termina atacándose a sí misma".

Es frecuente observar, en la clínica, que las personas que permanecen en este tipo de vínculos por mucho tiempo padecen síntomas físicos que son característicos: dolores de cabeza y dolores lumbares, problemas gastrointestinales, infecciones a repetición, desajustes hormonales, trastornos del sueño y la alimentación, caída de cabello y fatiga crónica.

Si bien estos síntomas son penosos para quien los sufre, se puede decir que también son una buena señal de alarma. Una asistente a mis grupos solía decir: "Cuando no puedo parar, freno con el cuerpo". Y es que en este punto ya no hay más negación posible: el cuerpo avisa con una intensidad tal que no es posible hacerse el sordo. Muchas de las consultas se producen en este punto. Lamentablemente, muchas mujeres recorren distintos especialistas sin ser diagnosticadas adecuadamente y el problema de base subsiste. Sólo cuando se dan cuenta de que esto no se solucionará con "la pastillita mágica", se animan a dar un paso en otra dirección.

Hoy sabemos el efecto demoledor que tiene sobre nuestro cuerpo una mirada de desprecio, un insulto, la indiferencia o el desamor. Pero también sabemos que hay emociones y palabras que curan, que restablecen un orden y un equilibrio que se creía perdido. Ésta es la base de la recuperación.

...

EL FANTASMA DE FELICITAS

Felicitas Guerrero de Álzaga y Enrique Ocampo

A mediados del siglo XIX, una de las jóvenes más atractivas de la aristocracia local, Felicitas Guerrero, se casaba con Don Martín Gregorio de Álzaga. Él era un hombre mucho mayor, dueño de una buena parte de las estancias de Buenos Aires.

Los jóvenes de la época quedaron desilusionados por aquella boda arreglada que les impidió pelear por conquistar a la hermosa aristócrata. Entre ellos, Enrique Ocampo, un joven de muy buena familia, quien estaba perdidamente enamorado de Felicitas.

La vida de esta mujer sería una sucesión de tragedias. Del matrimonio con Álzaga que, según se dice no fue muy feliz, nacieron dos hijos.

El primogénito Félix muere a los 6 años alcanzado por la epidemia de fiebre amarilla. El segundo muere al nacer. La tristeza invade a Don Martín Gregorio, quien muere al poco tiempo.

La joven queda viuda a sus 26 años, con una inmensa fortuna.

Mientras tanto, el joven Ocampo que siguió amándola en silencio todo ese tiempo, renueva las esperanzas y siente que le ha llegado el turno. Pero el corazón de Felicitas late por otro hombre: Samuel Sáenz Valiente. Luego de un breve, pero intenso romance, la mujer traiciona el compromiso contraído con Ocampo y se casa con Samuel.

La mañana del 29 de enero de 1872, Buenos Aires se vería sacudida por la terrible noticia. En un ataque de furia, el joven Ocampo fue hasta la quinta de Barracas donde vivía Felicitas a increparla por su traición. Cegado por los celos, le dispara por la espalda y luego se suicida. Felicitas muere al día siguiente, luego de una dolorosa agonía.

Cuenta la leyenda que en la iglesia que sus padres ordenaron construir en el barrio de Barracas vaga el fantasma de la desdichada. Dicen los vecinos que cada 30 de enero se escucha su llanto y suenan las campanas sin que nadie encuentre una explicación.

Las novias de Buenos Aires evitan elegir esta iglesia para casarse porque, según dicen, es portadora de desgracia. Adentro, una escultura de Felicitas y su hijo Félix, recuerdan esta historia de dolor y amores contrariados.

•••

BALADA DE UNA LOCA

Juana "La Loca" y Felipe "El Hermoso"

Juana I de Castilla fue la tercera hija de los Reyes Católicos de España. Nació en Toledo en 1479 y antes de cumplir los 18 años estaba casada con Felipe de Austria. El matrimonio era conveniente para las alianzas políticas de la época, no obstante, los jóvenes estaban muy enamorados, tanto que se debió apurar el casamiento para poder consumir sus placeres. Tal era la pasión que sentían.

Rápidamente, Juana comenzó a vivir obsesionada por los celos ya que "El Hermoso" gustaba de coquetear con otras damas. Mientras tanto, el poder de Juana se consolidaba con la muerte de sus

dos hermanos, ya que quedaba a cargo del trono de Castilla y Aragón.

Al parecer, luego del primer embarazo de Juana, Felipe comienza a prestarle menos atención. La Reina, lejos de reaccionar airadamente empieza una persecución obsesiva de su marido llegando incluso a castigar con sus propias manos a una Dama de la Corte de quien sospechaba.

Mientras tanto se sucedían los embarazos, partos y nacimientos. Tuvieron seis hijos. Cuentan los rumores que el bello de Felipe trató de calmar las aguas al ver que su esposa heredaba el reino.

Pero a Juana no le interesaba el reino, sólo le interesaba el amor de Felipe y su fidelidad.

Dado que una cláusula del testamento de la reina Isabel indicaba que, en caso de incapacidad de Juana el poder pasaría a su padre, Don Fernando de Aragón, no es de extrañar que los dos hombres —Fernando y Felipe— se “agarraran de las mechas” para hacer pasar por loca a Juana y quedarse con el trono.

Poco duran las intrigas palaciegas ya que Felipe muere en 1506 repentinamente de una pulmonía.

Juana no puede aceptar su muerte y se lleva desde Burgos a Granada el féretro de su marido, vagando por los campos aferrada al ataúd. La escena ha quedado inmortalizada en el cuadro que pintó Francisco Pradilla en 1877 y que se expone en el Museo del Prado, en España. La depresión posterior a la muerte de

su marido y su conducta errática fueron aprovechadas por Fernando de Aragón para encerrarla en Tordesillas durante más de 40 años, hasta su muerte. Ella conservaba el luto, lloraba y llamaba a Felipe. La conspiración entre su padre y su marido primero y su hijo después, con el fin de quedarse con el poder, se tragó la vida de esta pobre mujer que no pasaría a la historia como la Reina Juana de Castilla y Aragón sino como Juana la Loca.

...

SEXTA PARTE

DEPENDENCIAS AFECTIVAS

6.1. LAS DEPENDENCIAS AFECTIVAS EN EL CONTEXTO CIENTÍFICO

Cuando hablamos de codependencia, hicimos referencia a las dificultades que ofrece este término para dar una definición satisfactoria para el diagnóstico en el campo de las Ciencias de la Salud. Decíamos entonces que el término “codependencia” surgió en el año 1979 dentro del contexto de los grupos de autoayuda para designar a “aquellas personas cuyas vidas se habían vuelto disfuncionales como resultado de vivir en una relación de compromiso con un alcohólico” (M. Beattie).

Desde entonces, el término corrió suertes diversas y bajo su rótulo se dan innumerables definiciones que reúnen

criterios como para alojar diferentes trastornos que conviven entre sí. Lo que resulta evidente es que el término se ha extendido y ya no se limita al campo del alcoholismo y las drogadependencias, sino que intenta definir el trastorno vincular de una persona que está unida a otra que padece una enfermedad crónica.

El término aún no está incluido en el *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos Mentales* (DSM-IV) de la Asociación Americana de Psiquiatría que es, en la actualidad, el libro patrón de la clasificación de las enfermedades psicológicas y psiquiátricas.

Mientras se estudia su inclusión, quienes trabajamos en el campo de las dependencias afectivas, nos vemos complicados a la hora de transmitir la teoría ya que, al no haber claridad en el criterio diagnóstico, tampoco podemos utilizar escalas o instrumentos de evaluación válidos y confiables para medir los niveles de gravedad, la evolución o la cura.

No obstante, he encontrado trabajos muy serios para encuadrar su definición escritos por colegas de Chile, Colombia, EE.UU., Perú y España, por lo cual es de esperar que muy pronto esté incluido para la próxima edición del Manual.

En la *Sinopsis de Psiquiatría* de Harold Kaplan y Benjamín Sadock, se lo menciona brevemente bajo el concepto de "Coadicción" dentro del capítulo de Trastornos relacionados con sustancias:

"Coadicción: El concepto de coadicción o codependencia se ha hecho popular en los últimos años,

aunque algunos expertos en el campo de la adicción lo rechazan por considerarlo inválido. La coadicción aparece cuando las personas, normalmente una pareja, mantienen una relación que es la principal responsable del mantenimiento de la conducta adictiva en, al menos, uno de los componentes de la pareja. Ambas personas pueden presentar conductas que ayuden a perpetuar la situación, y la negación de esta situación es el prerrequisito para que se desarrolle tal relación..."

Dado que el concepto tuvo un gran desarrollo como una patología del sistema familiar, existen dificultades para ubicar su definición en el terreno individual. Particularmente coincido con los autores que establecen que se trata de un trastorno generado en el seno de la familia, que luego se internaliza y se convierte en un patrón vincular disfuncional intrapsíquico. Este patrón vincular se repite en otras relaciones de la vida adulta.

Los criterios diagnósticos propuestos por T. Cermack para definir la codependencia son:

- Inversión continuada de tiempo en intentar desarrollar habilidades de control de uno mismo y de los demás con serias consecuencias adversas;
- Asunción de las responsabilidades del otro con negligencia de las propias necesidades;
- Ansiedad y distorsión de las fronteras entre separación e intimidad;

- Implicación en relaciones personales con sujetos que presentan trastornos de la personalidad, dependientes químicos o trastornos de impulsividad;
- Excesiva dependencia
- Repliegue emocional
- Depresión
- Hipervigilancia
- Compulsiones
- Ansiedad
- Abuso de sustancias
- Ha sido o es víctima de abuso sexual o físico recurrente;
- Estrés asociado a condiciones médicas generales;
- Ha mantenido una relación con un abusador activo de sustancias sin buscar ayuda durante al menos dos años.

Si tomamos todas las definiciones y las escalas existentes en EE.UU., como la de Spann y Fischer, veremos que hay algunas características invariablemente citadas por todos los autores:

- Focalización en el otro
- Negligencia o descuido de sí mismo
- Incapacidad para expresar las emociones
- Conductas de control, obsesiones y compulsiones

El panorama se complica aún más cuando se empieza a hablar de la codependencia como una adicción en sí misma. Ya en el año 1975, Stanton Peele escribe *Amor y Adicción* que es la antesala para lo que vendrá en la década de los

ochenta con el best seller de Robin Norwood *Mujeres que aman demasiado*. La seguirán Anne Wilson Schaef, Pia Melody, Walter Riso, Howard Halpern, Melodie Beattie y muchos otros autores que se enfocan ya decididamente en las adicciones amorosas. Es decir que toman los mismos parámetros que definen a las adicciones de sustancia para definir adicciones relacionales.

Desde el campo científico, más adelante en el tiempo, el doctor Jorge Castelló Blasco, reconocido psicólogo español, hace un excelente aporte en su trabajo "Análisis del concepto de dependencia emocional" y en un libro sobre el tema de reciente publicación: *Dependencia emocional: características y diagnóstico*.

En sus trabajos propone los criterios para el diagnóstico del Trastorno de la Personalidad por necesidades emocionales y su particular observación de la dependencia emocional dominante como forma atípica más frecuente en varones a diferencia de la dependencia emocional estándar, frecuente en mujeres.

Carlos Sirvent, psiquiatra del Instituto Spiral de Madrid, hará referencia a las dependencias relacionales para distinguir dentro de ellas a la dependencia emocional, la codependencia y la bidependencia.

Este Instituto reúne a una gran cantidad de colegas que trabajan seriamente para poder concluir con protocolos de evaluación útiles para el diagnóstico de los diferentes tipos de dependencias emocionales.

Fernando Mansilla Izquierdo realiza un excelente trabajo sobre codependencia y psicoterapia interpersonal donde traza un recorrido del concepto y hace foco en el desarrollo de la codependencia desde la relación madre-hijo.

Andrea Coddou Méndez y Mónica Chadwick Lira de Chile plantean la evolución del concepto de codependencia en un valioso intento de acercarse a la definición operacional del término.

Cristina Meyrialle, psicóloga argentina, realiza talleres de codependencia y creó un completo sitio web: www.lacodependencia.com.ar

El doctor César Malpartida de Perú trabaja en el tema de codependencia y ha escrito muy interesantes trabajos en el tema a partir del trabajo en el área de adicciones.

El doctor Augusto Pérez Gómez y la doctora Diana Delgado de Colombia han realizado un excelente trabajo de investigación con el objetivo de poder validar el concepto de codependencia y de elaborar un instrumento de evaluación. La tarea es de enorme interés desde el punto de vista metodológico y conceptual.

En lo personal, he publicado artículos sobre codependencia y estrés conyugal: un enfoque psiconeuroinmunoendocrinológico y un artículo sobre codependencia y sobrecarga en cuidadores de Alzheimer, en el que se alerta sobre el estrés de quienes acompañan a estos enfermos crónicos.

En los últimos años, estamos viendo surgir numerosa bibliografía enfocada a lo que algunos autores comienzan a llamar las adicciones del siglo XXI, nuevas adicciones o adicciones no tóxicas. Dentro de esta denominación, se comienzan a

agrupar muchas adicciones de comportamiento como la adicción al juego, a las relaciones, al trabajo, al sexo, a Internet, a los videojuegos, a las compras, al teléfono celular... y la lista podría seguir.

El denominador común es que ya no importa el objeto de la adicción, sino que existe un comportamiento, una sustancia o una persona que es utilizada para modificar un estado emocional insoportable. Este comportamiento produciría un alivio transitorio, por lo que es repetido una y otra vez hasta quedar fuera de control. Es entonces que el individuo comienza a experimentar un sufrimiento con su accionar que no puede detener sin ayuda externa. Es de destacar que estas conductas comienzan a provocarle un deterioro en su vida social, afectiva y familiar como así también en su salud que termina siendo descuidada.

En este breve recorrido del que sólo menciono una pequeña parte, quiero destacar a los colegas que se animan a trabajar en este campo tan impreciso y, como dije, a veces desprestigiado de la salud mental.

Más allá de imprecisiones diagnósticas, quienes trabajamos con dependencias afectivas sabemos claramente de qué se trata esta dolencia y de qué manera podemos ayudar. El desafío consiste en seguir trabajando en el campo científico para extender la transmisión y la difusión y que, de este modo, cada vez más profesionales de la salud se acerquen a la problemática y colaboren en su investigación y tratamiento.

SÉPTIMA PARTE

LA RECUPERACIÓN

7.1. INTIMIDAD: AMAR A CARA LAVADA

*“La mujer que yo quiero no necesita
bañarse cada noche en agua bendita.”*

La mujer que yo quiero

J. Manuel Serrat

Al hablar de intimidad, no nos estamos refiriendo a la intimidad sexual o a la cercanía de los cuerpos.

La intimidad es, en mi opinión, un concepto que está muy ligado a la autenticidad y al compromiso.

Como hemos visto a lo largo del libro, la adicción a las relaciones es una forma de vinculación en la que dos personas se relacionan con lo que desean ver del otro y no con

quien el otro es en realidad. Es una relación que se arma en el campo de la ilusión.

La mayoría de las relaciones comienzan así, con una instantánea emoción que hace pensar que se conoce al otro de toda la vida. Y en algún aspecto es verdad: el otro es el que se ha construido en la fantasía y era preexistente. Esta persona de carne y hueso sólo llena ese lugar y le presta su cara y su forma.

A medida que pasan los meses, se empiezan a conocer los verdaderos aspectos de uno y otro.

Las personas que se relacionan sanamente sienten la caída del enamoramiento y la pasión como algo natural. No les hace falta la adrenalina y, en su lugar, comienzan a construir proyectos y a centrarse nuevamente en sus vidas, sin estar obsesionados por la pareja. Aparecen algunos desencantos, pero se soporta la frustración de saber que el otro no era como se lo había imaginado. No buscan la perfección ni cambiar al otro. Él está bien como es, aunque le falten algunas cosas y le sobren otras. Se puede hacer un balance que, si es positivo, permite crecer hacia un amor más maduro y comprometido. No hay problema en dejarse conocer ya que existe autoaceptación y autoconfianza. Esto no quiere decir que se quieran todos los aspectos de sí mismo, sino que se los reconoce como propios y se ha dejado de luchar contra ellos. Y si se trata de aspectos que se pueden cambiar, se trabaja serenamente en ello.

Existe también una convicción por la cual las personas se sienten merecedoras del amor y dignas de ser amadas.

Pero es difícil dejarse conocer en realidad, cuando se aborrecen muchos aspectos de sí misma. Cuando se teme

que las zonas oscuras ahuyenten al otro y el miedo se apodera de uno, se comienza a fingir. Se finge que todo está bien, que son felices, que no hay por qué temer.

La relación avanzará entonces con máscaras y se montará sobre la ilusión. El juego tiene estas reglas: nadie puede sacarse las máscaras porque la verdad sobre quién es el otro no es aceptable. Y tal vez al otro no le guste quién es ella y eso es peligroso. Durante un tiempo jugarán a aceptarse, pero la realidad terminará por imponerse. Es el comienzo de la tragedia.

La intimidad en una relación adictiva no es posible. El temor al rechazo hace imposible que las personas se expongan y se muestren tal cual son. La intimidad emocional es una construcción de las relaciones sanas que no le temen a la cercanía, pues no hay fusión. Hay una medida correcta entre los dos: ni demasiada distancia ni demasiada proximidad. No hay dos en uno.

En las relaciones sanas no hace falta el vértigo para anesthesiarse de nada. No se le teme a la familiaridad, no hay que hacer esfuerzos para retener a nadie, de modo que se puede estar en confianza, dar su opinión y hacer lo que sienta deseos de hacer sin temor de herir ni ser herido por nadie.

Como no hay un intento por controlar o cambiar al otro, no hay descalificaciones ni críticas o elogios velados. La comunicación es directa y franca. No estamos hablando aquí de parejas que no tengan desacuerdos o no discutan. Ni mucho menos de modelos perfectos de relación que serían un poco sospechosos.

Son parejas que aprenden a tolerar las diferencias, que no callan nada y que no le temen al trabajo emocional.

Este trabajo de exposición y honestidad es posible porque no hay temor de lo que se va a hacer luego con esa información. No será usada para la extorsión ni el chantaje emocional. Esta confianza básica es fundamental para poder ser abiertos y expansivos. Si una persona expresa francamente sus sentimientos o su pensar y luego es criticada o juzgada, terminará por callar.

Existe un deseo de dar que es genuino. No se da con la secreta ambición de que el otro se quedará por eso. Ni se da con temor a lo que podría pasar si se dijera que no. De hecho, son parejas donde muchas veces se dice que no. Se acepta que no todas las necesidades serán satisfechas y se practica una tolerancia saludable.

El erotismo procede de la ternura y el compañerismo, y no tiene la intensidad y la premura de los vínculos adictivos. No hay urgencia, no es la última vez.

El trabajo es compartido y ninguno siente una explotación por el otro. Son relaciones de reciprocidad, simétricas y de paridad. Aquí no hay madres e hijos. Hay dos adultos que se acompañan sin hacerse cargo del otro.

El sentido del humor prevalece y el aburrimiento es vivido como una profunda y serena sensación de calma y bienestar.

7.2. DEJAR DE SER VÍCTIMA

*"Merecer la vida es erguirse vertical,
más allá del mal, de las caídas"*

Honrar la vida

E. Blázquez

Una de las preguntas más frecuentes sobre la recuperación tiene que ver con la conveniencia o no de incluir a la pareja en el proceso y si, necesariamente, este camino llevará a la separación.

La respuesta es que la recuperación no es un trabajo para salvar una pareja ni para destruirla. El trabajo de recuperación es personal e independiente de si se está en pareja o no y con quién.

Se trata de un recorrido que propone corregir creencias distorsionadas en relación a los vínculos y trabajar con los sentimientos de vacío y desamparo que quedan enmascarados por la adicción.

Si consideramos que una sustancia o un comportamiento adictivo son utilizados para alterar un estado de ánimo que resulta intolerable, la recuperación implica necesariamente transitar por esas emociones temidas para no tener que esquivarlas nunca más.

De modo tal que la adicta comienza a aprender a dejar de controlarlo todo y se pone en contacto con esos sentimientos negativos: su miedo a la soledad, sus pérdidas, su poca valoración, la familia que hubiera querido tener y no tuvo, y todas aquellas situaciones dolorosas que le han ocurrido en su vida y aún no ha podido llorar.

Cuando deje de temerle a estos fantasmas, se podrá permitir dejar al descubierto estas emociones sin tener que salir corriendo a taparlas con una relación que le sirva de obturador para el dolor.

En la medida en que se obtura el dolor por las pérdidas, las personas se vuelven extremadamente vulnerables. Tienen que hacer un esfuerzo enorme para bloquear esas emociones y, por otra parte, no pueden desarrollar una verdadera intimidad con nadie.

Por otra parte, es útil revisar algunas de las creencias que están fuertemente arraigadas en los dependientes ya que con ellas se han construido un argumento de vida, una suerte de guión que será inmodificable si no lo trabajan.

Si una mujer cree que tiene que ser perfecta para ser amada, o que es una mala persona si dice que no a algo o que el amor de pareja debería ser incondicional, estos mensajes van moldeando el tipo de relaciones que pueda tener.

Sin duda, aprender a afrontar las adversidades de la vida y no temerle a la angustia y a la incertidumbre generan más confianza en sí misma. Es posible aprender que la frustración o la tristeza son estados de ánimo que se pueden transitar y de los que se puede salir.

Tolerar la frustración que provoca una realidad que se impone de una manera implacable contra nuestros deseos es uno de los sentimientos más difíciles de atravesar para una persona con una personalidad adictiva.

Cuando una mujer siente que el hombre que ella ama no la ama, o no deja otra relación por ella o no deja de beber o de hacer cualquier otra cosa que a ella le disgusta, aparece una enorme frustración.

Es allí cuando emplea todos sus recursos para cambiar la situación o para negarla en lugar de trabajar para aceptar que ésa es la realidad y es consigo misma con quien tendrá que dialogar y así ver si se queda en esa situación aceptando que no la puede mejorar o si decide partir, aunque sea con dolor, para seguir buscando lo que ella desea.

Sabemos que no es tarea fácil y por eso los grupos de autoayuda o de ayuda mutua se han convertido en un recurso privilegiado en la recuperación, independientemente de otras modalidades terapéuticas de las que son complementarios. El grupo permite "espejarse" todo el tiempo en las demás y ver en las demás integrantes lo que no puede ver en sí misma.

El dolor que implica recorrer la recuperación es mucho más llevadero cuando se comparte con otras personas que atraviesan la misma situación. La solidaridad, el humor, la información y la posibilidad de transmitir a otros lo que se ha aprendido son valores agregados.

En las relaciones adictivas, es común suponer que la llave de la felicidad y el bienestar la tiene el compañero. "Si tan sólo hiciera tal cosa o dejara de hacer tal otra todo mejoraría." Existe una promesa de felicidad con la cual se pretende que todo se solucionará cuando él cambie: cuando deje de beber, cuando se separe, cuando asuma responsabilidades adultas, cuando supere su fobia al compromiso, cuando dedique más tiempo a la pareja.

La recompensa futura parece tan interesante que hay que trabajar arduamente para que eso ocurra. Se le buscan terapeutas a él o se acude a una terapia para ver cómo se lo puede ayudar. Se leen libros, se busca información, se

habla con consejeros, amigos, parientes para que lo convengan de ser quien no es o quien no quiere ser.

Como vemos, el trabajo es agotador y frustrante. Se emplean miles de "horas-cátedra- planteo" en las que ella enumera sus necesidades y demandas y él escucha hasta impacientarse y enojarse. Porque también es verdad que nadie quiere ser cambiado a la fuerza ni que le endilguen la responsabilidad por la infelicidad ajena.

¿Qué hacer entonces? Callar y reprimir la bronca, la angustia o el dolor no es una buena opción.

Definitivamente no. Si no se utiliza la palabra, las personas son llevadas a la acción y ésta puede ser una fuente de violencia o de decisiones apresuradas.

Ahora bien, es muy diferente comunicar lo que a uno le pasa, lo que siente, lo que necesita, lo que le duele que atacar al otro, juzgarlo, decirle lo que tiene que hacer o atribuirle intenciones que quizás no haya tenido. Muy pocas veces nos detenemos a pensar de qué manera vamos a comunicar las cosas cuando, en realidad, la mayoría de las veces es la forma y no el contenido del mensaje lo que daña y no permite la comunicación.

Es verdad que la mera información no cambiará las cosas, pero por lo menos se le brinda al compañero la posibilidad de saber con qué cartas se está jugando y cuáles son las consecuencias que se pueden esperar.

Hubo una época en la que la dependiente no sabía lo que le ocurría. Adjudicaba a la mala suerte o a su incapacidad el fracaso por sus relaciones. Ahora sabe que esto que le pasa tiene un nombre, una causa y un tratamiento.

No es fácil asumir que se padece de una enfermedad. Saber que es una dependiente afectiva puede generarle dolor y alivio a la vez. Porque también se abre la esperanza de cambiar un patrón vincular que la lleva a sufrir y enfermar en todas sus relaciones.

Asumir la responsabilidad por los vínculos que se establecen no significa sentirse culpable. De lo que se trata es de correrse de un lugar de imposibilidad para reconstruir la propia historia y reescribir el guión de su vida.

7.3. RESILIENCIA: LA TRANSFORMACIÓN ES POSIBLE

*"Un sobreviviente es un héroe culpable
de haber matado a la muerte."*

La maravilla del dolor

Boris Cyrulnik

*RESILIENCIA: Término que proviene de la física,
del campo de la metalurgia, y que se refiere a la capacidad que tienen los materiales de recuperar su forma original después de haber sufrido un golpe.*

La Psicología toma este término de la Física y lo resignifica para denominar la capacidad que tienen algunas personas para transformar sus vidas y recuperarse de sus heridas después de haber sufrido un daño o un trauma.

Son personas con recursos asombrosos para hacer frente a la adversidad, soportar el golpe y salir transformadas.

Es notable ver cómo algunos niños que han pasado por verdaderas tragedias infantiles llegan a su vida adulta fortalecidos y con tantos o mejores recursos emocionales que aquellos que provienen de hogares funcionales.

Nos preguntamos entonces si es posible cambiar y torcer lo que se presenta como un destino inexorable y, si es así, cuáles son las condiciones y recursos que lo hacen posible.

Boris Cyrulnik, psiquiatra y etólogo francés, dedicó buena parte de su tarea científica a investigar este fenómeno. A la edad de seis años, Cyrulnik escapa de un campo de concentración y pasa sus años infantiles en orfanatos y centros de acogida. Su familia nunca regresó. Él es la prueba viviente de la posibilidad de transformación del psiquismo después del trauma.

Los modelos de relación parentales forjan en gran medida lo que serán nuestros patrones vinculares adultos. En el caso de las dependencias afectivas, como hemos visto, los adultos que tienen que desempeñar la función de cuidadores tienen serias dificultades para ejercer la función.

Estos niños, a quienes se les robó la infancia, han sido víctimas de un brutal desamparo emocional. En un momento de la vida en que deberían sentir que hay alguien que funciona como proveedor afectivo y económico, ellos tienen la dura tarea de crecer de golpe para sobrevivir al caos y a la indigencia emocional.

Es importante recalcar que esta situación no se da sólo en familias de bajos recursos económicos. Ésta es una condición que puede existir o no. La condición fundamental es

que los padres, o alguno de ellos no registran las necesidades emocionales del niño y pretenden que sus hijos se ocupen de las necesidades emocionales de los adultos.

Si un niño intenta hacer valer su derecho a la satisfacción de su propio deseo, será condenado por egoísta. En su proceso de crecimiento, el niño intenta establecer sus propios límites, generarse autoconfianza, desarrollar autoestima, aprender de sus propias percepciones y construir su realidad.

Cuando los padres no alientan este proceso y no respetan la identidad del niño y, en cambio, lo fuerzan a adaptarse excesivamente a normas para complacer a los demás, coartan un desarrollo sano.

De este modo, el niño aprende que deberá dejar de ser quien es y silenciar lo que piensa o lo que siente porque pesa sobre él la amenaza del desamor y el abandono.

Nos hemos referido anteriormente al abuso y a la violencia emocional. Como vimos, su carácter insidioso hace que sea de muy difícil detección por lo cual las familias en las que existe este tipo de vinculación, rara vez reconocen que exista la violencia.

Los niños son vulnerables por naturaleza y dependen enteramente de los adultos para sobrevivir. Ellos necesitan saber que sus padres son fuertes y que podrán cuidarlos y hacerse cargo de ellos. Es común que idealicen las figuras parentales, pues lo necesitan para sentirse seguros.

Cuando esto no ocurre, comienzan a sentir vergüenza, desprotección y una creciente sensación de no ser suficientes. Su autoestima se resiente y empieza una carrera donde se esfuerzan cada vez más y, aún así, no logran llegar a la meta. No hay coherencia entre lo que piensan, lo que sienten y lo que hacen, con lo cual comienzan a padecer de una

grave disociación que tiene un gran costo psíquico. El precio que deben pagar por sobrevivir es callar. No dicen lo que piensan y reprimen la ira, el enojo y la frustración. Creen que está mal sentir lo que sienten y se autocondenan. La culpa será desde entonces su compañía inseparable.

No obstante, es posible modificar estos patrones vinculares y modelar nuevas relaciones que en el futuro permitirán que los hijos de estos codependientes en recuperación no repitan fatalmente el círculo doloroso.

Las personas que tienen capacidad de soñar y de dar batalla a su desgracia logran transformar la tragedia en drama. Encuentran opciones, buscan la salida. Se identifican con otros adultos que les proveen un modelo diferente y que les dan confianza. Buscan aquellas personas que creen en ellos y que les permiten crecer con más sensación de dignidad. Luchan, no se dan por vencidos, no se victimizan, no se autocompadecen. Miran a su alrededor y ven que hay otros a quienes les fue peor. Agradecen lo que tienen y valoran la vida. Están convencidos de que aprenderán las lecciones que trajo consigo el dolor, buscarán redes de soporte y serán generosos en el afecto. Se demostrarán a sí mismos que las malas experiencias vividas no les quitaron la capacidad de amar y ser amados. Y aunque se equivoquen, lo intentarán una y otra vez.

Éstas son las personas que logran transitar la recuperación de las dependencias afectivas.

TESTIMONIOS ANÓNIMOS DE LAS INTEGRANTES DEL GRUPO DE DEPENDENCIAS AFECTIVAS

Estos testimonios fueron escritos por integrantes de un grupo para mujeres con dependencias afectivas que coordino hace 15 años. Sus relatos me fueron entregados generosamente con el objetivo de compartir con otras mujeres algo de lo que ellas han aprendido.

El reloj biológico Carolina, 35 años

Sentía desesperación. El reloj biológico avanzaba con velocidad y yo quedaba excluida de ese "mundo ideal". No tenía pareja ni hijos y, a pesar de que me va muy bien en lo económico y en lo laboral, sentía que mi vida era un fracaso.

Mis amigas casadas me envidiaban porque decían que lo tenía todo para estar bien: vivía sola en un hermoso departamento, tenía dinero, viajaba por todas partes, dicen que soy atractiva, aunque yo no lo vea y no tenía problemas en conocer hombres.

Pero siempre elegí mal. Siempre el peor. Cuando conocí a Javier tenía 31 años y pensé que "me había llegado la hora": era EL CANDIDATO. Super atractivo, joven, profesional, soltero, bien ubicado económicamente, inteligente.

A los tres días de conocernos (y de haber pasado una noche juntos) me dijo que le había salido una oferta de trabajo en el exterior, pero que viajaría para estar conmigo un fin de semana por mes. En lugar de ponerme mal por mi mala

suerte, pensé que él estaba tan enamorado que era capaz de hacer semejante viaje sólo para verme a mí.

Tardé casi un año en darme cuenta de que era un simulador que tenía una doble vida (con mujer e hijos) y que cuando me llamaba desde “el exterior” era sólo el exterior de su casa de Buenos Aires.

Pero lo peor vino después. Cuando me enteré, lejos de reprocharle y enojarme le lloré, le pedí, le imploré que no me dejara. Le dije que aceptaba cualquier cosa con tal de que nos siguiéramos viendo. El comenzó a evitarme y yo enloquecí. Lo seguía con el auto. Lo esperaba a la madrugada en la puerta de su casa. Lo volvía loco. Es verdad que él me daba algunas esperanzas. Me decía que si nos veíamos como antes (una vez por mes) y yo no lo llamaba en ningún momento, podíamos continuar la relación y tal vez en algún momento él se separaría.

Le creí. Empecé a enfermar seriamente, bajé casi 12 kilos y no paraba de llorar. Tardé mucho tiempo hasta darme cuenta de que él no me amaba y que, tal vez, yo tampoco. Me puse en situaciones de indignidad, me rebajé, me dejé humillar.

Hoy estoy mejor, más tranquila. Los grupos y la terapia me ayudaron a cortar con esa relación y salir de ese infierno. Hoy conozco otros hombres, pero trato de no apresurarme. Sé que mi desesperación me lleva a creer cosas que no existen y a inventarme historias fantásticas. Sé que el tiempo pasa y yo sigo inquieta por saber si voy a poder tener una familia, pero también sé que no voy a estar con cualquiera para poder conseguirlo.

Crónica de una partida anunciada

María Laura, 45 años

Tal vez fue con la última relación que tomé conciencia de que realmente estaba repitiendo patrones enfermos y debía hacer algún cambio importante.

Si bien antes había tenido relaciones, en general todas cortas —no más de un año, año medio—, en las que había sido maltratada o abandonada, fue la última con Juan la que me dejó devastada.

En nuestro primer encuentro, me sentí fuertemente atraída por la química que teníamos, que se mantuvo increíblemente durante todo el tiempo que estuvimos juntos.

Siempre hubo señales de que lo nuestro no era una relación que fuese a perdurar. Yo insistía, a pesar de que quería tener una relación estable y duradera. Él, desde primer momento, me dijo que se iba a ir al sur. En realidad, se había “estado quedando” en Bs As. Como ese “estar quedando” llevaba 3 años, pensé que podía estirarse más o no concretarse nunca o irme con él. Ninguna de estas cosas estaba en sus planes. Siempre hablaba de “irse” y no de “irnos”.

Esas fueron las señales que, si bien no ignoré, me decían que tenía que cortar la relación. Pero no podía hacerlo.

El problema fue cuando quedé embarazada. En realidad, cuando perdí el embarazo. Al día siguiente, él vino a mi casa —como si nada hubiera ocurrido— y me contó todos los problemas que tenía con su hijo menor. ¡Encima tuve que sostenerlo! Para terminar la noche, me confesó que fue un alivio que yo hubiera perdido el bebé.

A partir de ahí nuestra “relación” fue cayendo, sobre todo porque yo nunca —hasta el día de hoy— me repuse de la pérdida del bebé y nunca conté con su apoyo. Aparte se aceleró su viaje al sur.

Cuando, finalmente, la relación se cortó, empecé a decaer psicológica y físicamente. Al día de hoy he rebajado muchos kilos y estoy atendiéndome con un psiquiatra.

Provengo de un hogar disfuncional, en donde se habla sólo de trabajo. O de enfermedades. Y de algunas en particular no se habla, de mi depresión, por ejemplo.

Hoy creo que tan sólo he dado el primer paso en mi recuperación: ver, darme cuenta. Pero el más importante al fin.

La familia “Ingalls”

Laura, 59 años

El matrimonio que dejé atrás hace algunos años era a los ojos de los demás y a los míos propios, lo más parecido a “la hermosa familia”. ¿Es que había motivos para que no lo fuera? Unidos por amor. Tres hermosos hijos. Marido exitoso. Buen nivel económico... Un bellissimo cuadro al cual yo misma sostenía en mi devenir ilusorio.

La realidad que yo “no podía ver”, ni resolver, era la mía. Padecía violencia emocional, verbal y económica, crónica y severa. Las humillaciones, la represión muda, miradas, gestos helados cargados de violencia, y el miedo a lo

imprevisible convivían conmigo. La asimetría de poder era abismal. El dolor era gigante. Siempre disminuía la importancia de lo sucedido. Me dominaba la imposibilidad de acción. El sometimiento crecía. Todo esto carcomía mi psique lenta y eficazmente. Estaba “sola” y vacía. Vivía con taquicardia y varios desajustes orgánicos, que sólo registraba cuando no daba más.

No podía asumirme como una persona adulta. No podía creer lo que me pasaba. Pensaba que exageraba, que “me estaba volviendo loca”. Nada correspondía a la imagen que yo había creado de él. “En el fondo me quiere”, pensaba. Hacía terapia “a escondidas”. No me servía. Estudiaba “a escondidas”. Las cosas seguían mal. Había dejado totalmente confiada, nada menos que mi vida, a los pies de mi marido. Los matices “buenos de la relación”, me confundían. Etapas de armonía. Precaria paz. Viajes, algún regalo. Todo era maravilloso. Las migas para un hambriento, saben a un banquete. Cuando no pude más, siempre “a escondidas”, y esta vez por miedo a las fuertes amenazas si me separaba, y con un deterioro psicofísico severo, pedí ayuda. El miedo me paralizaba. El miedo a quedarme era fuerte. El miedo a terminar la relación, congelaba mi sangre.

Fui apoyada por un Programa para Mujeres de Violencia Familiar. Había bajado quince kilos de peso en sólo tres semanas. Supe de refugios fuera de mi casa. Allí me ayudaron a dar los primeros pasos. A iniciar, sostener, y terminar mi divorcio. ¡No fue poco! Pero insuficiente. La condición de “mujer víctima” no me ayudó demasiado. Yo

era un ente extirpado del planeta y relleno de dolor. Aun, con los cambios logrados y acorralada por la situación, seguía destruida, vacía, deshabitada de mí. Era una niña aterrorizada ante el mundo. El desamor había calado muy hondo. Sobrevivía, con el vacío y el dolor naturalizado de siempre. Potenciados en esa etapa por la abstinencia de mi vínculo adictivo. Quería ayuda. Todavía tenía que hacer mucho por mis hijos adolescentes. Golpeé muchas puertas que no me sirvieron. Encontré personas que fueron un gran factor de resiliencia en mi camino. En estas condiciones, llegué al Grupo de Dependencias Afectivas. Grupo del que yo había huido en sus inicios, años atrás, en un intento desesperado de “hacer algo más” por mi matrimonio. Ya por esa etapa, mi situación era riesgosa. Huí. ¡Hablaban de adicción! Lamentablemente para mí, en aquel momento decidí que aquello “no tenía que ver conmigo”. El poder de la adicción hizo que no pudiera escuchar ni ver... Y entonces volvía... Y el Grupo estaba allí.

A esta altura de mi recuperación, sé que desear amar y ser amadas es legítimo. Lo insano: no priorizarnos y abandonarnos. Convertir en el centro de nuestra vida a otra persona o a las relaciones, sea cual fuere el vínculo. Ese centro es nuestro. No se entrega ni se negocia. Hacerlo es deshumanizarse. Es deshacerse de una misma. Relacionarse desde la necesidad, es insalubre. En el grupo aprendemos una manera sana de relacionarnos. La recuperación no es sencilla. Implica “parar de sufrir”. Es una gran esperanza. Respetarse para ser respetadas. Tampoco es una meta de perfecciones. Es un camino de mejoras y aprendizaje constantes.

La gran gratificación, Vivir mi vida en salud, estando Yo dentro de ella, cuidando de mi, decidiendo, llevando a cabo con placer mis proyectos, compartiendo gratos momentos con mis hijos y nietos, disfrutando las relaciones de afectos genuinos que elijo, y que apoyan y alegran mi vida.

También puedo dejar a un costado de mi vida, a quien no comparta esto que quiero para mí.

Enemigo íntimo

Adriana, 46 años

Estoy divorciada. Antes de que esto ocurriera conocí a Fernando. Cuando esta segunda relación se terminó, porque me estaba muriendo, le presté atención a un libro que estaba en mi casa y me vi reflejada en él. A mi entender, me salvó la vida y decidí salir a pedir ayuda para poder armar lo que quedaba de mí.

Cuando lo conocí, me atrajo su rudeza y su simpatía. Tenía una bella sonrisa, sus atenciones, su virilidad, sus continuas llamadas.

Después de un tiempo empezaron los problemas, discusiones, idas y vueltas que él decidía y yo aceptaba. Su maltrato y crueldad verbal, eran matizadas con chistes y regalos. En estas discusiones, yo me hacía la dura, pero siempre volvía y eso me destruía porque sentía que mi autoestima y dignidad se evaporaban. Me sentía muy enamorada. Vivía por sus deseos, contaba su ropa, sus trajes, le revisaba todo. La obsesión me estaba enloqueciendo. La

desilusión total llegó cuando empezó a ganar dinero, demasiado para ser de forma honrada. Me confesó que había robado. Entre otras cosas empezó a salir de noche y no lo soporté más. Al principio, mi mente borraba todo para no perderlo. Se sumaba su irritabilidad, que iba creciendo día tras día (no sabía si consumía sustancias) y después de una fuerte discusión con mi hija mayor, las cosas se encaminaron hacia el final.

Estuve en peligro, lo supe después, pero el temor a perderlo hacía que nada me importara. Emocionalmente estaba destruida; no había terapia que pudiera ayudarme pues nadie daba con mi diagnóstico. Renuncié al trabajo. No podía parar de llorar en todos los consultorios adonde iba. Físicamente, durante esta relación, tuve fisuras, neumonitis, problemas óseos, gastrointestinales, edemas en todo el rostro, anemia, contrahe herpes y el virus del HPV sin desarrollar clínicamente. Estaba muy enferma.

No podía abandonarlo porque no quería perderlo. Lo amaba y cuanto más distante estaba, mi desesperación crecía.

Creo que provengo de un hogar con un padre al que amé mucho (lo perdí hace poco), que era agresivo y al que idealicé. Mi madre era indiferente.

Aprendí durante la recuperación que se puede restablecer la paz y la salud, que debo tratar de no controlar ni cambiar a nadie más que a mí misma, respetando a los demás y, si hay algo o alguien que entorpece lo conseguido, me retiro.

Mi agradecimiento eterno para todos los que me ayudaron, que fueron muchos. Se puede salir de ese infierno, sólo hay que quererlo sin dejar de estar atentas y alertas.

No debemos subestimar nuestra intuición y recordar que la unión hace la fuerza. Gracias

La amiga incondicional

Alicia, 58 años

Después de mi divorcio tuve una relación con un hombre que era la antítesis de mi ex marido (estuve 30 años casada) y fue por eso que me atrajo tanto: era frío, distante, quebrado emocionalmente.

Estaba tan comprometida en cambiarlo, que toda mi energía estaba puesta allí (era mi anestesia perfecta).

Los problemas empezaron día a día. Las diferencias eran **NO NEGOCIABLES** y, sin embargo, ¡qué desafío!, cómo me atraía mostrarle que si cambiaba podría ser feliz.

El único sostén de la relación era el sexo y mi incondicional escucha hacia sus problemas. La desilusión llegó cuando él no hacía lo que yo creía que era lo mejor para él.

Estuve en peligro. Cada vez que planteaba alejarme de la relación se violentaba, yo no sabía cómo irme del vínculo.

De todas maneras, mi fantasía oculta de que le iba a ganar a su conducta siempre rondaba en mi cabeza como mi **OBJETIVO**. Sus promesas y mis fantasías eran un cóctel explosivo.

Siempre cuidé de otros. En mi familia, yo siempre fui entrenada para cuidar de otros desde muy pequeña.

Me enteré de los grupos por una amiga que me dijo que esto no era amor sino obsesión.

Aprendí a rescatarme y a invertir en mí, aprendí a ser respetuosa del programa de recuperación, a ver mis logros, a tenerme paciencia.

Quisiera transmitir a otras personas:

- que hay una RED invisible que está siempre para ayudarme
- que tengo que animarme a soltar
- que se puede
- que los grupos son amorosos
- que son anónimos
- que no me juzgan, ni aconsejan.
- que no necesito que me necesiten
- que el que me necesita NO ME AMA
- que en el amor pido reciprocidad
- que no doy más en el vacío
- que las relaciones son para sentirse bien
- y que siempre hay un DIOS amoroso, que me prepara lo mejor para mí.

Ese oscuro objeto del deseo

Beatriz, 60 años

Estuve en una relación de 27 años y sentía la insatisfacción del maltrato emocional y físico. Lo que me atrajo al comienzo de la relación fue el sexo.

Sentí que él no me consideraba en mis reclamos y que me faltaba el respeto como persona. Mi salud se resquebrajaba, tuve largas depresiones y hasta pensé en el suicidio.

No podía abandonar la relación por mi dependencia económica y afectiva.

Soy incondicional para cuidar de los otros y no puedo poner límites y sostenerlos en el tiempo.

Creo que provengo de un hogar disfuncional.

Llegué a los grupos a través de una compañera y aprendí muchas cosas, sobre todo, aunque todavía me cuesta, a sostener la ruptura y a no volver a reincidir en una relación enferma.

Quiero decirle a otras mujeres que no cedan a sus principios y valores de vida, y que no permitan el maltrato físico y emocional. Ceder no es lo mismo que conceder.

7.4. EL CAMINO DE LA RECUPERACIÓN

*“Vení charlemos, sentáte un poco,
no ves que sos mi semejante”*

A un semejante

E. Blázquez

Los grupos de autoayuda

Como terapeuta, siempre creí en la eficacia grupal. Si bien en mi consultorio trabajo en forma individual y vincular, desde hace más de veinte años complemento esa práctica con la coordinación de grandes grupos.

Cuando comencé con los grupos para mujeres con relaciones conflictivas de pareja, el tema de las dependencias

afectivas y la adicción al amor eran considerados como cuestiones menores o de revista de divulgación.

Sin embargo, en los encuentros semanales, las mujeres hablaban de su dolor, de su desesperanza. Y resultaba cada vez más claro para mí que el modelo con el que se relacionaban era similar a la ingesta de un tóxico: sabían que les hacía mal, pero no podían detenerse. Se lastimaban una y otra vez.

Comencé a coordinar grupos para mujeres con dependencias afectivas en el año 1986. A partir de entonces, se abrió ante mí un panorama que en lo personal y en lo profesional cambiaría radicalmente mi manera de pensar las relaciones.

Los grupos de autoayuda, los programas de doce pasos, las enseñanzas de AA (Alcohólicos Anónimos) formaban parte de un campo ajeno al interés científico en la Universidad de Psicología de la época. Nos estábamos perdiendo un enorme caudal de sabiduría por prejuicios científicistas y eruditos que subestimaban su importancia. O la reconocían, pero atribuían su eficacia a la sugestión y la ubicaban más cerca del dogma, la religión o el esoterismo.

No era fácil por entonces intentar unir esa experiencia con el conocimiento científico.

Por lo tanto, mis primeros grupos reflejaron ese derroteo en el que junto con cientos de mujeres fuimos aprendiendo semana tras semana que era posible amar sin que resultara una tortura psicológica y que los vínculos podían dejar de ser tóxicos para transformarse en redes de contención, afecto y suministro de bienestar.

No creo poder transmitir cabalmente el aprendizaje de estos grupos, pues la letra carece del factor de transformación

más importante: la emoción. Quienes asisten a los grupos no son mujeres vírgenes de autoconocimiento. Por el contrario. Han pasado por años de análisis, psicoterapias, búsquedas espirituales, lecturas y trabajo personal. Nada de lo que se escucha en los grupos es totalmente nuevo para ninguna de nosotras. Sin embargo, las historias que se relatan entre pares tienen un efecto de encantamiento. Promueven la identificación inmediata, permiten salir de la vergüenza, movilizan la solidaridad y abren un camino de esperanza.

La fuerza grupal, sumada a las experiencias personales, el humor, el llanto y el intercambio de alternativas saludables para cada situación planteada, nos fue construyendo un programa de recuperación que excede la demanda inicial con la que se vino al grupo y constituye un aprendizaje para la vida.

Todos los grupos de autoayuda o de ayuda mutua comparten estas características, pero los grupos de dependencias afectivas plantean dificultades extra.

¿Cómo se desarrolla un grupo de ayuda mutua con “ayudadoras compulsivas”? ¿Cómo vincularse sanamente cuando el grupo está integrado por personas cuyo funcionamiento vincular está dañado?

La experiencia nos enseñó que era un buen “banco de prueba” para ensayar modelos saludables de ayuda y de interacción que luego serían repetidos en la construcción de los vínculos cotidianos.

Intentaré compartir con los lectores algunas de las enseñanzas recogidas en estos años de trabajo grupal y en mi práctica privada en el consultorio. A modo de coro griego, como dice una de las integrantes, el grupo habla en estas páginas. Lo que sigue es parte de este trabajo conjunto.

La recuperación es un proceso

Y el amor también. Las relaciones adictivas no contemplan la idea de proceso. No se construyen paso a paso, ni por ensayo y error y mucho menos con paciencia. Son relaciones a todo o nada, el cielo o el infierno, el amor o el odio, la ruptura violenta y la reconciliación cinematográfica.

En ellas prevalece el pensamiento mágico —*él va a cambiar; podemos olvidar y empezar de nuevo*— y el arreglo rápido. Las personas parecen cambiar por arte de magia y un buen acto sexual o una promesa hacen olvidar la injuria y la humillación.

En estas relaciones no hay lugar para la espera ni las dilaciones. Hay que decidir “ya”. No hay tiempo para pensar y las decisiones son compulsivas. La posibilidad de pensar y reflexionar es una amenaza. La creencia subyacente es que, si el otro piensa y se toma su tiempo, se va a dar cuenta de que esta relación no vale la pena o es insatisfactoria. Por lo tanto, hay que actuar, y cuanto antes.

La recuperación, como dicen en los grupos, es como una ligera llovizna que cae ligeramente semana tras semana. Las personas llegan al grupo con un gran nivel de ansiedad y pretenden encontrar soluciones en la primera reunión. El grupo enseña a transitar la vida “sólo por hoy” o más aún “sólo por unas horas”. Cuando el desgarrro y la pena son enormes, el futuro parece una agonía interminable. La llamada que no llega, el engaño, la traición o el abandono parecen amplificadas cuando extendemos la línea de tiempo.

Cuando no sé qué hacer, no hago nada, dirán a coro las integrantes, tratando de frenar la compulsión y la acción.

Las codependientes y las dependientes afectivas no saben no hacer nada. Se han pasado toda la vida haciendo, luchando por sobrevivir, por hacerse cargo de todos, por agradar y ser complacientes. No saben callarse. Se anticipan al deseo del otro y están prestas para la ayuda, aún cuando nadie se los pide o más aún, cuando la ayuda que brindan les perjudica financiera, emocional o físicamente.

Las ayudas a la recién llegada ponen énfasis en este punto: detener la carrera sólo por hoy; no hablar, no decir, no llamar, no irse, no intentar diálogos interminables que puedan terminar en escaladas de violencia.

Parar para poder pensar. Para que baje el nivel de adrenalina y se pueda volver a tomar el control de sí misma.

Tomar conciencia de la enfermedad, decimos los psicólogos, es el primer paso. Llegar a un grupo no es necesariamente tomar conciencia de la enfermedad, pero produce ciertamente un alivio saber que esto que le ocurre tiene un nombre y le ocurre a otras personas que le hablan de lo que le pasa como si la conocieran de toda una vida. Una reacción muy común después de la primera reunión es el asombro: *¡Estas mujeres me han estado contando la historia de mi vida!*

La recuperación es una prioridad

El tiempo, la dedicación, la energía, el dinero y la preocupación que se invierte en una relación adictiva es

siempre desmesurado. Al partir de la sensación de que nunca nada alcanza y de no ser suficientes, todo lo que se hace parece poco.

Por lo tanto, reservar un pequeño espacio de tiempo para un grupo o para una terapia, parece un acto de alta traición. Muchas veces, para el compañero puede resultar amenazante por lo que los días de grupo, como los de terapia, los de encuentros familiares o de amistades son sistemáticamente boicoteados, a veces de manera sutil.

Ah, vos vas al grupo? Yo aprovecho para salir; Vas al grupo de las locas?; ¿Te encontrás con esa amiga que te llena la cabeza?

Al volver, es probable que los niños no hayan cenado, que la casa sea un caos o que el silencio se corte con tijera. Pequeños actos extorsivos para desistir de cualquier intento de seguir adelante.

Recuperación no implica separación. La recuperación no pasa por irse o quedarse, por cambiar de pareja o por tomar hoy una decisión con respecto a la relación. Las decisiones se tomarán desde un estado de bienestar en el que sea posible elegir cómo se quiere vivir.

La recuperación es, en primer lugar, recuperar los pedazos de sí misma que se perdieron en el camino, recuperar la autenticidad, reconstruir la identidad, fortalecer la autoestima.

Por eso, el ejercicio de sostener la asistencia semana tras semana, venciendo los obstáculos y sabotajes que se interponen, va cimentado la confianza y hace que cada mujer empiece a dar valor a su deseo.

Reconocer las propias necesidades

Las personas codependientes no saben quiénes son. Es el otro quien las define y ellas existen en función de lo que creen que el otro desea.

Desde muy pequeñas aprendieron a focalizar la atención en las necesidades de los demás. Crecieron estando pendientes del deseo ajeno y, al llegar a la edad adulta, continúan perpetuando el modelo. Son las madres de todos, pero no saben cómo ser sus propias madres.

Para reconocer las propias necesidades y deseos, en principio es necesario conocerse. Le llamamos a esto: crear intimidad emocional consigo misma.

Se trata de estar conectada con los propios registros físicos —de hambre, de sueño, de dolor, de malestar— y de comenzar a traducirlos y a ponerles palabras. Una codependiente tiene umbrales tan inadecuados de tolerancia al dolor emocional y físico, que no tiene registro de lo que le pasa hasta que su cuerpo le avisa con insistencia o dramáticamente cuando ya es demasiado tarde.

Ya que se trata de personas que han naturalizado el dolor, el malestar y la incomodidad, la primera tarea será detenerse frente a estos registros para ver qué le están diciendo.

Es frecuente que, en los primeros tiempos de una relación amorosa con características adictivas, estos registros sean pasados por alto o se minimicen.

Cuando aparecen sensaciones de dolor, angustia o incomodidad en esta etapa, puede tratarse de una señal de advertencia de que están tolerando algo que no desean.

Es importante pensar que una codependiente es como una persona que carece de un sistema inmune o tiene un sistema deficiente: sus señales de alarma no funcionan y sus mecanismos de autoprotección están dañados.

No sabe decir que no, no puede poner límites, teme que los demás se enojen si expresa lo que piensa y tiene una tolerancia patológica.

Frente a este cuadro, es altamente vulnerable para aceptar condiciones que realmente no desea en una relación.

Por otra parte, está muy ocupada en pasar el examen y salir bien calificada de la evaluación que el otro hace de ella.

Estas mujeres no saben evaluar lo que es conveniente para ellas cuando comienzan una relación. Tienen tanto miedo de que no funcione, que ocultan y se ocultan datos de la realidad para que nadie les arruine la fiesta.

La tarea de la recuperación las convierte en verdugos de la idealización y trata de que no dejen de estar en contacto con la realidad. En otras palabras: deben estar más pendientes de los hechos que de las palabras y las promesas. Si una mujer codependiente se involucra con un hombre casado o que no quiere comprometerse, se quedará más ligada a la promesa de cambio que a lo que la realidad que tiene ante sus ojos le está mostrando.

En este sentido, los grupos de pares funcionan como un espejo en el que resulta más sencillo —aunque a veces doloroso— ver la realidad que se intenta negar. Sin dar consejos ni opiniones, ni emitir juicios, las integrantes dan cuenta de sus historias, lo que por sí sólo oficia de verdugo del autoengaño.

Reconocer los propios deseos

Saber qué queremos es parte de la construcción de la identidad. Para las mujeres que han crecido en familias disfuncionales, parece una tarea complicada pues el deseo propio siempre se confunde con el deseo del otro. Cuando en el grupo se les pregunta a las integrantes qué es lo que quieren o desean, tienen serias dificultades para reconocer los gustos más cotidianos. Tal vez se percatan de que nunca desayunan lo que quieren ni a la hora que quieren porque predomina el deseo de los otros miembros de la familia y ellas no se habían dado cuenta. Lo mismo ocurre a la hora de planificar una salida, unas vacaciones o de elegir un programa de TV. Saben muy bien cuáles son los gustos de cada integrante de la familia, pero no reconocen el propio. Este comportamiento les refuerza cierta idea de virtuosismo y bondad. Un observador podría decir que son altruistas o generosas en extremo y que su felicidad es el bien común.

Sin embargo, la realidad es bien diferente. Este comportamiento puede servirles para victimizarse y reforzar la idea de que nunca son tenidas en cuenta. Lo que probablemente sea cierto, pero las primeras en abandonarse son ellas mismas. Sienten una culpa desproporcionada cuando introducen un deseo diferente al de sus parejas. Nuevamente les aparece la amenaza de ser abandonadas si no cumplen con el modelo de la mujer perfecta.

No tener deseo sexual y rechazar una invitación de su pareja puede ser vivido por ellas como la amenaza inmediata de que ese hombre buscará entonces otra para satisfacerse. Por lo

tanto, se activa en ellas un mecanismo de disponibilidad no deseado. Actúan muchas veces por temor y no por amor.

En este camino, no es extraño que una codependiente, como ya hemos dicho, encuentre un hombre que sabe explotar bien esta situación y aproveche para manejarla a su antojo. Así se da el encastre "perfecto" para que esta modalidad se prolongue indefinidamente.

Reconocer los propios deseos, por lo tanto, es darse prioridad y modificar la calidad de lo que se da. Dar con placer y sin temor equivale a no reclamar luego, no pasar "factura" ni esperar la reciprocidad. En ocasiones, suele entenderse que reconocer los propios deseos y necesidades convierte a una persona en un ser egoísta y narcisista. Es importante entender que en la codependencia lo que se da con dolor y malestar y lo que se "aguanta" y tolera por temor termina por enfermar gravemente a la persona. El proceso de poder elegir lo que se ofrece y de negarse a lo que no se desea hacer para satisfacer al otro es, sin duda, uno de los puntos más difíciles del trabajo de recuperación.

Luchar contra el mito de "la mala persona"

El terror de ser señalada como una "mala persona" por negarse a hacer lo que no desea es un obstáculo que plantea enormes dificultades.

Redefinir qué es ser "una buena persona" será parte del proceso ya que las codependientes han sido buenas para

todo el mundo menos para sí mismas. Se han hecho daño sistemáticamente y no encuentran la manera de revertirlo sin que aparezca el fantasma amenazante.

Si a vos no te cuesta nada; está bien, pero nunca más te pido nada; ya encontraré a alguien que no le moleste hacerlo. Y entonces, la culpa.

Es tan sencillo desestabilizar a una codependiente que ni siquiera hacen falta palabras: tan sólo un gesto o una mirada y la maquinaria se pone en marcha.

Dejar de ser "buena", "perfecta", "disponible" crea un caos en la propia identidad. A menudo las dependientes afectivas descubren que no saben cómo relacionarse de otro modo, porque ésta ha sido su técnica de seducción.

A poco de andar este camino surgirán las voces de enojo del entorno: pareja, hijos, compañeros de trabajo, algunas amistades arremeterán con la crítica pues la recuperación no les resultará funcional. Entre los sabotajes externos y la vulnerabilidad interna, el camino se irá haciendo complicado hasta que los demás se adapten o, en algunos casos, se alejen. Hay vínculos que no resisten estos cambios. Se han establecido en base a un contrato implícito en el que uno da y el otro recibe de una manera inmodificable. Cuando uno de los integrantes decide cambiar el contrato, estos vínculos se resienten inexorablemente.

En otros casos, las relaciones pasan por un momento de crisis, pero luego se restablecen. Son los vínculos más sanos donde hay lugar para dos y donde los malestares se pueden hablar, discutir y consensuar.

Lo cierto es que, al salir de los patrones vinculares tóxicos y disfuncionales, el panorama de relaciones habrá

cambiado: seguramente habrá menos vínculos, pero sin duda mejores. Serán relaciones en las que se pueda decir que no, en las que se hable de lo que disgusta y en las que el dar y recibir sea recíproco.

No se puede ser querida por todos, todo el tiempo, dirá el coro griego grupal. Y es verdad. Si eso ocurre, hay algo que no funciona. Es probable que esté haciendo un esfuerzo por ser complaciente.

Soltar el control

Parece extraño que estar en contacto con la vulnerabilidad sea un síntoma de la recuperación. Sin embargo, para quien ha tenido que ser perfecta, indestructible, invulnerable y omnipotente durante toda la vida, es un signo de enorme mejoría.

En la recuperación se aprende que no es necesario *hacer lo mejor que puedo sino lo que puedo. Lo mejor que puedo* no es un buen parámetro para una codependiente pues siempre se esfuerza y no lo nota, por lo tanto, tiene la sensación de que siempre podría haberlo hecho un poco mejor.

Cuando se ha crecido en una familia caótica, uno de los miembros siente que tiene que tener el control. Es una cuestión de vida o muerte. Controlar que los padres no se peleen, o que no se droguen, o que no beban, o que no gasten el dinero compulsivamente y se endeuden.

Tal vez hay que controlar a un padre o una madre depresiva para que no se suicide o no se enferme, o al menos no esté siempre llorando.

Quizás hay que traer un poco de alegría al hogar siendo el alumno que trae el mejor promedio de la escuela o el más destacado en el deporte. O cuidar de los hermanos que tienen algún problema emocional o físico.

O silenciar el abuso. De cualquier naturaleza: sexual, emocional o físico.

No es sencillo dejar de controlar. En las dependencias afectivas, el control equivale a no despegar los ojos de la pareja ni un instante. Es necesario saber qué es lo que el otro hace, adónde va, con quién está, si todavía la ama, si aún la desea, si él es feliz, por qué está apesadumbrado, qué lo angustia.

Y si bien la actitud controladora es generada por ese estado de desasosiego y de inseguridad que provoca una historia de carencia afectiva, también es cierto que los vínculos adictivos "encajan" como las piezas de un rompecabezas. Las dependientes afectivas se involucran con hombres que invitan al control: mentirosos, esquivos, evasivos, distantes, postergadores, adictos, irresponsables, infantiles.

Ellas no pueden dejar de cumplir la tarea para la que han sido programadas y ellos están habituados a que alguien les haga la tarea. Parece sencillo. Es un equilibrio donde aparentemente ambos tienen lo que necesitan. Pero no. No olvidemos que, para una codependiente, el motor es el miedo y para su compañero también. Sólo que él no lo siente: lo imparte. Y entonces el delicado equilibrio se rompe. Él se cansa de ser controlado. Se siente asfixiado y se distancia cada vez más. Ella se asusta cada vez más y escala en el control. Redobla la apuesta y persigue con desenfreno. Esto provoca la escena temida: él se aleja y ella intenta retenerlo

de cualquier manera. Nada es suficiente cuando se trata de evitar que la relación se rompa. Cualquier condición será aceptada, aunque después se pague con la humillación, el sometimiento o la vergüenza.

Soltar el control es aceptar que las relaciones no pueden ser forzadas. Que nadie cambia si no quiere. Y a veces, aunque quiera, no puede. Y si puede, no es mágico. Y si cambia, tal vez no es hacia la dirección que se quería que cambie.

También implica poder aceptar lo que una relación puede ofrecer en un determinado momento y no pedirle más. Esto no quiere decir resignación. Se trata de no negar la realidad.

En lugar de apretar los puños y los dientes para resistir y controlar, la recuperación se orientará hacia el camino inverso: no forzar nada, afrontar la realidad aun cuando no le guste y la sumerja en el dolor. Sin duda, se tratará de un dolor que tendrá los días contados a diferencia de aquel otro que es una agonía interminable y frustrante: el de intentar engañarse, desilusionarse y volver a engañarse hasta morir en el intento.

Posponer la respuesta

En las relaciones adictivas como en todo comportamiento adictivo, todo se transforma en urgencia. Dado que no se puede esperar, las personas reaccionan frente a los estímulos sin pasar por la razón para dirigir sus actos.

Como las dependientes se sienten impulsadas a complacer al otro y no se les ocurre que puedan dar un NO por

respuesta, se ven envueltas a menudo en situaciones indeseables. Frente a un pedido, a un favor o a un servicio que puede abarcar desde una demanda laboral hasta un reclamo familiar es muy común que respondan afirmativamente y luego se arrepientan. De más está decir, que el arrepentimiento no les resulta un buen argumento para cambiar de opinión. No se lo permiten. Si han dado su palabra, DEBEN cumplir. No hay lugar para contradicciones, cavilaciones, dudas o incoherencias.

Es por este motivo que, en la recuperación se sugiere POSPONER LA RESPUESTA. Darse un tiempo de dilación para responder y soportar el espacio de la incertidumbre es una buena manera de pensar y armar una estrategia para poder decir que NO o para acceder a algo si realmente es eso lo que quiere.

Las codependientes tienen dificultades para responder: “no sé”, “lo tengo que pensar”, “lo evalué mejor y te contesto”. Es muy sencillo “apurarlas” y manejarlas para que se hagan cargo de la urgencia del otro.

Este mecanismo las conduce a quedar atrapadas en problemas financieros, por prestar dinero o financiar emprendimientos con los que no acuerdan, o reincidir en situaciones afectivas que les causan dolor y de las que se quieren alejar.

Una de las integrantes del grupo se refiere a esta estrategia como “armar una estructura de demora”, una especie de freno para la compulsión y de espacio para la razón.

Superar la amnesia selectiva

El protagonista de la película *Memento* padecía de una severa amnesia que le hacía olvidar lo que había ocurrido en los últimos momentos de su vida. Al igual que los enfermos de Alzheimer, no había perdido la memoria emocional y sentía sed de venganza por el crimen de su esposa. Recordaba el suceso traumático: sabía que ella había sido asesinada y que él buscaba al asesino, pero nada más. Todo lo que ocurría en el presente era borrado de su mente pocos minutos después. Las estrategias para recordar incluían fotografías capturadas al instante con una Polaroid para reconocer a las personas o los lugares, con unas notas al pie de página para recordar el hecho. También se escribía sobre su cuerpo o se tatuaba para recordar por las manías quién era y qué le había ocurrido.

Los vínculos adictivos tienen un componente de fantasía tan desproporcionado que borran rápidamente todo recuerdo oscuro de la relación para quedarse apegados a la promesa de lo que un día les ofrecerá la relación. Existe una amnesia selectiva: se recuerdan los mejores momentos —en general los del primer año de la relación, en pleno enamoramiento— y se olvidan los momentos de dolor, de humillación y de engaño. Voy a repetirlo una vez más: se olvidan. Esto quiere decir que no se elaboran ni se perdonan ni se aceptan. Se los borra de la historia y se los mete debajo de la alfombra para poder continuar con la relación.

La técnica de “Memento” podría ser de gran utilidad. Escribir lo que sucedió o se dijo en momentos de dolor y peleas, conversarlo con una buena amiga o en un grupo de apoyo es una buena manera de recordar por qué esta relación le hizo daño o por qué se separó de una determinada persona.

En las adicciones, queda grabada la impronta de placer que provoca una determinada sustancia, persona o comportamiento y, en cambio, es negada y olvidada la sensación de “resaca” posterior.

Cuando alguien come compulsivamente y se da un atracón, casi antes de ingerir el último bocado sobreviene la culpa y la vergüenza y, sobre todo, la sensación de indignidad.

En las relaciones adictivas ocurre lo mismo: la alegría por el reencuentro dura un suspiro —literalmente— y enseguida sobreviene la desilusión y el autorreproche: “otra vez volví a caer”, “me lo hizo otra vez”, “le volví a creer”.

Es bueno leer estas notas cuando se ha terminado con una relación de estas características. El tiempo hace que se minimice el dolor y que todo lo vivido parezca menos grave. Y aún más. Cuando tenga la sensación de que usted ha sido la responsable de que todo haya marchado mal y crea que él va a ser feliz con otra persona porque usted no ha sabido ser la compañera que él necesitaba, vuelva sobre sus notas. Ellas le devolverán la objetividad que la borrachera de su adicción le ha hecho perder.

Acompañar no es hacerse cargo

Es difícil saber cuál es el límite sano del cuidado. Cuidar de los demás es una tarea que es funcional y saludable en muchos vínculos en cierto momento de la vida.

Sin embargo, cuando el cuidado es excesivo o no es recíproco, puede llegar a ser una indudable fuente de estrés y de dolor.

Además, sobreinvolucrarse con otras personas tampoco ayuda a los demás a encontrar sus propios recursos y avanzar en su crecimiento personal.

Las dependientes afectivas y, en particular, las codependientes tienen absolutamente dañado el límite del cuidado. Se involucran más de lo aconsejable en las relaciones y se descuidan a sí mismas.

En los grupos, se trabaja lentamente para que cada integrante pueda discriminar cuáles son sus verdaderas responsabilidades en una relación y dónde detenerse para que el otro se haga cargo de lo que le corresponde.

Siempre surge la pregunta ¿cómo sabemos cuál es el límite para dar?; ¿cuándo el proceso de dar amor y ayuda se convierte en algo dañino?

La respuesta casi siempre es la misma: **el límite es el dolor**. Cuando dar es un proceso saludable y recíproco, difícilmente alguien enferme. Es más. Es fuente de placer y gratificación.

No obstante, en los vínculos adictivos lo que se da siempre está desvalorizado y lo que se recibe siempre está sobrevalorado por lo que las personas comienzan a vaciarse. Poco

a poco sienten el cansancio, la sensación de ser abusadas y la confusión para fijar los límites.

Cuando las personas comienzan a cuidar de sí mismas, el límite se impone como algo natural. Una persona con una buena autoestima no necesita pensar demasiado para decir que no cuando algo la excede o cuando siente que se está haciendo cargo de cosas que no le corresponden.

En la recuperación, el cuidado excesivo ya no es visto como una virtud, sino como una disfunción vincular que hay que trabajar y corregir para dejar crecer a los otros con libertad y para volver la mirada hacia sí. De lo contrario, se repetirá una y otra vez el sentimiento de desamparo y descuido experimentado en la infancia. Las mujeres aprenden en los grupos a ser buenas madres y padres para sí mismas y a cuidar de los demás dentro de límites saludables.

Responsabilidad en lugar de culpa

En las relaciones de dependencia emocional, el sentimiento de culpa es una constante. Culpa por no haber hecho lo suficiente, por haberle dado a los hijos semejante padre o madre, por no haber sido una hija cariñosa, por no haberse dado cuenta antes de algo, por no haber sabido reparar a tiempo, por haber aguantado tanto, por no poner el límite correcto, por haber descuidado la salud. En fin, por todo.

Si algo no funciona en la relación, la dependiente afectiva sentirá que el 90% de la culpa es de ella. No olvidemos

que, en muchos casos, se establecen relaciones con alguien que es refractario a la culpa, es decir, que no se hace cargo jamás de haber cometido un error y encuentra siempre una justificación para su conducta en un error de ella.

En los grupos preferimos hablar de responsabilidad. La culpa supone cierto grado de omnipotencia como si hubiera sido posible hacer algo y no se hizo. Y, la verdad, es que en el momento en que ocurrían las cosas es probable que ella o él no hayan podido hacer algo diferente.

Por lo tanto, pensar en términos de responsabilidad permite dos cosas: correrse del lugar de la víctima que es un lugar un poco ingenuo y sentir la posibilidad de tomar cierto control sobre la propia vida para un proceso de cambio.

Ahora que Ud. sabe qué es lo que le ocurre y que esto que le pasa tiene solución, puede comenzar a hacerse responsable por la vida que se está construyendo. Sabemos que el camino no es fácil, pero hasta aquí no le ha ido mejor. Por lo tanto, es el momento de cambiar el "no puedo" por el "haré lo posible".

Utilizar redes de apoyo

Las relaciones adictivas generan vergüenza. Y la vergüenza provoca aislamiento. Existe un contrato implícito entre los integrantes de la pareja: nadie debe saber. Un contrato que sirve, sin dudas, a quien tiene el dominio y le permite perpetuar una situación de abuso emocional sin que quede testimonio, ya que la persona que sufre el maltrato está dispuesta a perdonar o a olvidar para evitar la ruptura.

Pero un día la resistencia se quiebra. Las dependientes afectivas no acuden a la consulta terapéutica ni a los grupos de apoyo buscando su propia salvación: llegan cuando "no pueden más" y buscan los medios para salvar la relación.

Cuando llegan sienten una mezcla de dolor, miedo y vergüenza. Y una extraña sensación de ambivalencia: quieren ser ayudadas y a la vez quieren salir corriendo. Temen que al hablar y contar lo que les ocurre se las señale con el dedo y se las intime a abandonar esa relación en forma urgente y perentoria. Y en el fondo no desean eso. Lo que desean es no sentir el dolor que sienten y que el otro pueda amarlas.

Por eso son tan importantes los grupos de apoyo. Las amigas, muchas veces con buena voluntad dan consejos y opiniones y fuerzan a tomar una decisión para la que todavía muchas dependientes no están preparadas. Es muy importante en estos casos acompañar y no juzgar. No se trata de tener una mirada complaciente y cómplice sino de hacerle sentir a la persona que sufre que su dolor es legítimo y que no estará sola, decida lo que decida.

Saber que cuenta con apoyo, le dará las fuerzas para comenzar a recuperar su propia identidad y reconocerse en sus deseos y límites. Le servirá para no tener miedo y para reencontrar su dignidad.

Recuperarse de un vínculo adictivo no implica necesariamente separarse: el problema no consiste en irse o quedarse, aunque a veces el proceso lleve a tomar alguna decisión en este sentido.

De lo que se trata es de correrse del lugar del dolor emocional en los vínculos. Una vez que se ha logrado salir del

vértigo y de la sensación que genera la adrenalina inundando el cuerpo aparece un extraño vacío y mucho dolor. Es allí cuando las redes de contención hacen su trabajo más eficaz.

Aprender a tolerar el bienestar

Los vínculos serenos y estables dejan espacio para el contacto consigo misma. Ya no hay tarea que hacer ni de qué ocuparse, por lo tanto, queda tiempo y energía para el propio crecimiento.

Podríamos decir que esto es lo natural para un gran porcentaje de personas, pero no lo es para una dependiente. Luego de una vida en la que las relaciones dolorosas han sido utilizadas para no contactarse con el dolor de la propia historia, no es sencillo retomar la ruta del bienestar.

Existe una tendencia a buscar el pleito para asegurarse de ser elegida nuevamente. La calma se asocia con el aburrimiento y el aburrimiento no parece formar parte de la vida: es asociado a la depresión.

Pasa bastante tiempo hasta que se aprende a disfrutar de la calma y de la sensación de paz que provoca estar en una relación donde no hay que jugar a las adivinanzas porque las cosas se dicen en forma directa.

La sexualidad cambia radicalmente. Ya no es utilizada como herramienta para retener a nadie ni tiene la carga erótica del desafío ni el imperativo de ser la mejor y la más perfecta.

Es una sexualidad normal. Y eso al principio puede ser molesto. Con el tiempo se comprenderá que en una relación donde reina la amistad y el amor sano, la sexualidad tiene un lugar diferente: profundo, divertido, íntimo.

Como la relación con el placer ha estado tan dañada durante años, le costará un tiempo darse permiso para disfrutar de su tiempo libre, su dinero o su trabajo. Se sentirá extraña al sentirse relajada con sus amistades o al no sentirse inquieta cuando él está con las suyas.

Quien ha tenido una enorme tolerancia al dolor emocional y emprende un proceso de recuperación que modifica estos umbrales, necesita de un tiempo de adaptación para disfrutar de aquello que para otros es totalmente natural. Es similar al proceso de adaptación del esquema corporal para aquellas personas que han bajado muchos kilos. Se miran en el espejo y no se reconocen. Y cuando se internalice este proceso, sentirá una reacción casi refleja frente a situaciones donde la comunicación sea abusiva.

Por cierto, sabemos que la adicción utiliza numerosos disfraces y se encuentra agazapada esperando la menor distracción. De manera que aquello de lo que deberá cuidarse es de sí misma, de su propia omnipotencia que le hará creer que esta vez sí podrá cambiar esta relación que se inicia como imposible. No es al otro al que hay que temer, sino a la negación de sus propias señales.

La esperanza

Si algo se advierte con facilidad al entrar a un grupo de apoyo es que existe una esperanza.

Los grupos que convocan a personas que sufren los mismos males hacen convivir en un mismo espacio el pasado, el presente y el futuro.

Cuando un integrante nuevo llega a un grupo, representa el momento actual de la enfermedad y esto es muy importante para quien ya ha pasado por allí porque le permite no olvidar y permanecer atento. Recordemos que la omnipotencia no es buena consejera y que el tiempo tiende a minimizar los riesgos.

La antigua integrante reforzará su recuperación alentando a las nuevas y las nuevas verán en ellas la posibilidad de un futuro donde el amor pueda ser vivido de una manera diferente.

El intercambio entre estas instancias es dinámico y la integrante que llega es tan vital como la que ha permanecido mucho tiempo.

Algunos críticos dicen que los grupos de autoayuda cambian una adicción por otra. Les respondo que hasta ahora no he visto a nadie morir o enfermar por una sobredosis de afecto grupal.

Los grupos no son un reemplazo de una terapia psicológica ni de un fármaco. Son una herramienta diferente que provee contención y redes emocionales que pueden estar disponibles todo el tiempo y cuya eficacia no pasa sólo por

lo racional. Se trata de un complemento válido del que los profesionales de la Psicología podemos aprender y al que podemos recurrir para afianzar la cura.

La esperanza es vital para la recuperación en cualquier enfermedad. Pero no se trata sólo de buenas intenciones ni de vanas promesas. Es el resultado de un trabajo diario y comprometido para hacer de los vínculos el lugar más confortable del mundo.

BIBLIOGRAFÍA SUGERIDA PARA DEPENDENCIAS AFECTIVAS

LITERATURA DE AUTOAYUDA

- Beattie M. (1991): *Ya no seas codependiente*, México, Promexa.
- Beattie M. (1998): *Guía de los Doce Pasos para Codependientes*, México, Promexa.
- Berry C. R. (1990): *Cuando ayudarte significa hacerme daño*, Vergara.
- Evans P. (2000): *Abuso verbal*, Vergara.
- Forward, S.; Buck, C. (1991): *No se obsesione con el amor*, Grijalbo.
- Halpern, H. (2001): *Cómo romper con su adicción a una persona*, Ediciones Obelisco.
- Hirigoyen, M. F. (2000): *El acoso moral*, Paidós.

- Kiley, D. (1985): *El complejo de Wendy*, Vergara.
- May, D. (2000): *Codependencia*, Editorial Desclée de Brouwer, S.A.
- Mellody, P. (1997): *La adicción al amor*, Ediciones Obelisco.
- Mellody, P.; Miller, A. y Miller, J.K. (1994): *La codependencia*, Paidós.
- Norwood, R. (1986): *Las mujeres que aman demasiado*, Buenos Aires, Javier Vergara Editor.
- Norwood, R. (1988): *Cartas de las mujeres que aman demasiado*, Buenos Aires, Javier Vergara Editor.
- Peele, S.; Brodsky, A. (1975): *Love and Addiction*, New York, Signet.
- Riso, W. (1999): *Amar o depender*, Grupo Editorial Norma.
- Riso, W. (2003): *Ama y no sufras*, Grupo Editorial Norma.
- Riso, W. (2002): *Cuestión de dignidad*, Grupo Editorial Norma.
- Riso, W. (2006): *Los límites del amor*, Grupo Editorial Norma.
- Russianoff, P. (1991): *¿Por qué creo que no soy nada sin un hombre?*, Paidós.
- Schaefer, A. W. (1993): *Recobra tu intimidad*, EDAF.
- Schaeffer, B. (1998): *¿Es amor o es adicción?*, Hazelden, Ed. Apóstrofe.
- Washton, A.; Boundy, D. (1989): *Querer no es poder*, Paidós.
- Withfield, Ch. (1999): *Sanar nuestro niño interior*, Ediciones Obelisco.

LITERATURA CIENTÍFICA

- Castelló Blasco, J. (2005): *Dependencia emocional: características y tratamiento*, Alianza Editorial.
- Cermak, T. (1986). "Diagnostic Criteria for Codependency", *Journal of Psychoactive Drugs*.
- Coddou, A.; Chadwick, M.: *Evolución del concepto de codependencia*, ErAdicciones.
- Delgado, D.; Pérez Gómez, A.: *Análisis del fenómeno de la codependencia en familiares de consumidores y no consumidores*, Programa Rumbos, Presidencia de la República de Colombia, 2001.
- Esch, T.; Stefano, GB. T.: *The Neurobiology of love*, *Neuro Endocrinol Lett* 2005 Jun; 26 (3),175-92.
- Faur, P.: *Codependencia y estrés marital: un enfoque psicoimmunoneuroendocrinológico*, Interpsiquis, 2003.
- Faur, P.: "¿Quién cuida a los que cuidan? Codependencia y sobrecarga en familiares de enfermos crónicos", *Revista Argentina de Alzheimer*, N° 6, 2005.
- Fischer, J.I.; Spann, L.; Crawford, D.: "Measuring Codependency", *Alcoholism Treatment Quarterly*, 1991.
- Golombek, D.: *Sexo, drogas y biología*, Siglo XXI editores.
- Guerreschi, C.: *Las nuevas adicciones*, Grupo Editorial Lumen, 2007.
- Kaplan H., Sadock B.: *Sinopsis de Psiquiatría*, Editorial Panamericana, 1999.
- Kiecolt-Glaser, J.K.; Glaser, R.; Cacioppo, J.; Malarkey W.: "Marital stress: immunologic, neuroendocrine and

- autonomic correlates”, *Annals of the New York Academy of Sciences*, 840, 649-655, 1998.
- Kiecolt-Glaser, J.K.; Newton, T.: “Marriage and health: his and her”, *Psychol Bull*, Volume 127 (4) July 2001.472-503.
- Malpartida, C. (1997): *Comportamiento del Codependiente*. Universidad Peruana Cayetano Heredia. Lima, Perú.
- Mansilla, F. (2001): *Codependencia y psicoterapia interpersonal*. Rev Asoc Esp Neurops.
- Mansilla, F. (2002): *Un enfoque de la codependencia*, Interpsiquis.
- Meyrialle, C. www.lacodependencia.com.ar.
- Sirvent, C.: “Las dependencias relacionales: dependencia emocional, codependencia y bidependencia”, Primer Symposium Nacional de Adicción en la Mujer.
- Valleur, M.; Matysiak JC. (2005): *Las nuevas adicciones del siglo XXI*, Editorial Paidós.
- Zeki, S.: *The Neurobiology of love*. FEBS Lett 2007 Jun 12; 581(14):2575-9 Epub May 8.

Otros títulos de esta colección

SENTIDO Y SINRAZÓN
Eduardo Corbo Zabatel

¿QUIÉN INVENTÓ A CHÁVEZ?
Modesto Emilio Guerrero

LA MASCULINIDAD TÓXICA
Sergio Sinay

MANIFIESTO CÍVICO ARGENTINO
Sergio Bergman

LA ARGENTINA QUE MERECEMOS
Roberto Lavagna

EL SÍNDROME ARGENTINO
Roberto Cachanosky

LA ÚLTIMA CRUZADA
Andrés Repetto

CICATRICES DE GUERRA,
HERIDAS DE PAZ
Shlomo Ben-Ami

DIOS CONTRA LOS DIOS
Jonathan Kirsch

ENOLA GAY
Gordon Thomas

FREAKONOMICS
Steven Levitt y Stephen Dubner

ESTADOS FALLIDOS
Noam Chomsky