

**HARVILLE HENDRIX  
COMO  
DESARROLLAR  
UNA RELACIÓN  
CONSCIENTE**

No se trata de trucos para ligar... el libro está lleno de ejercicios destinados a descubrir las minas ocultas que colocamos en las relaciones de pareja, *Dallas Morning News*

Si sueña con encontrar una pareja amorosa totalmente compatible, debe saber que ese deseo brota de los aspectos humanos más sanos y plenos de su propia naturaleza. Sea cual fuere su historia y las veces que haya pasado por una decepción amorosa, se encuentra usted, que en este momento está solo, en una posición ideal para aprender lo que necesita saber para encontrar y mantener el amor de su vida.

Con calidez, sabiduría y profesionalidad, Harville Hendrix señala los cambios positivos que puede introducir en su vida para lograr el amor duradero que busca. Con **CÓMO DESARROLLAR UNA RELACIÓN CONSCIENTE** aprenderá a:

- Identificar su Imago, es decir, la pareja de fantasía que ha elegido para usted en su mente inconsciente.
- Romper con las pautas de matrimonio que heredó de sus padres y que ha interiorizado inconscientemente como el único modelo aceptable de relación.
- Reconocer los asuntos inacabados de su infancia, que pueden ser transformados en una relación consciente.
- Aprender y beneficiarse de las relaciones del pasado.
- Practicar nuevas habilidades de relación.
- Lograr el amor maduro, nutritivo y duradero capaz de enriquecer incommensurablemente su vida.

El Dr. Harville Hendrix, autor del bestseller **CONSEGUIR EL AMOR DE TU VIDA, UNA GUÍA PARA PAREJAS**, tiene más de 25 años de experiencia como terapeuta y educador. Especializado en el trabajo con parejas y terapia matrimonial es fundador y director del Institute for Relationship Therapy de Dallas y Nueva York.

# COMO DESARROLLAR UNA RELACION CONSCIENTE. Harville Hendrix.

## Introducción

No conozco su historia personal, pero sospecho que, como la mayoría de los adultos solteros de Estados Unidos, no le resulta extraño el dolor y la desilusión causados por el amor fracasado. Quizá sienta muchos deseos de enamorarse y casarse, pero no parece encontrar nunca a la persona adecuada. O, cuando da con ella la relación no dura: su amor no se ve correspondido, o la persona a la que ama no desea comprometerse. Tal vez usted se haya divorciado, y quizá no lo haya hecho sólo una vez. O está usted separado, y se ve atrapado en la enrevesada angustia emocional y financiera de tener que dividir los despojos... y los hijos de un matrimonio que no consiguió salir adelante. Como gay o como lesbiana, quizá le resulte difícil crear y mantener una relación comprometida en una sociedad que no reconoce el matrimonio no heterosexual. Si es usted viudo, no consigue imaginar cómo encontrar el amor de nuevo si eso significa acudir a bares de solteros o poner anuncios en la sección de anuncios personales.

Quizá su vida amorosa ha sido una serie de situaciones de una sola noche, o de tres noches en las que el otro no es el correcto o usted no lo es, aunque el resultado de ambas situaciones sea el mismo: continuar buscando al siguiente. A lo mejor ha llegado al punto en el que sale con otra persona simplemente para tener a alguien con quien ir al cine, o con quien dormir, pero nunca parece enamorarse de otro, o se aburre rápidamente y le asusta la idea de mantenerse en una relación. Si se halla relacionado ahora mismo con alguien, quizá se pregunte si eso durará, pero ya se da cuenta de que su pareja actual no es la persona que usted creía que era, comprende que la relación terminará pronto y que volverá a encontrarse solo.

Para las personas solteras actuales, el espectro de la experiencia es amplio, pero la confusión y la desesperación acerca de encontrar un amor duradero es profunda. Tanto el matrimonio como el compromiso le parecen elusivos y peligrosos, plagados de un gran potencial para causar daño y desgarrarle el corazón. No es nada sorprendente que haya tantas personas solteras que se sienten frenéticas al buscar a un compañero o compañera, a cualquiera. Otros, demasiado desanimados incluso para buscar de nuevo, abandonan esa búsqueda de un amor duradero y, como animales heridos, se retiran a sus cuevas para lamerse las heridas. Dirigen entonces la atención hacia sacar el mayor partido posible de sus vidas de solteros, su trabajo y sus amigos, sus hogares y aficiones, y se resignan a mantener relaciones casuales, ocasionales, o a no tener ninguna relación. Simpatizo con ellos, porque es comprensible tener la sensación de que la próxima vez no será muy diferente a la anterior, y porque quizá sientan que es mejor estar solo. Y, sin embargo..., la mayoría de nosotros seguimos abrigando el sueño de encontrar un amor duradero. Todavía confiamos en que eso nos sucede precisamente a nosotros.

Estoy convencido de que ese sueño es posible para prácticamente todo aquel que elija perseguirlo, tanto si no ha estado nunca casado, es divorciado o ha enviudado, como si es gay o lesbiana, joven o viejo, y también estoy convencido de que la realización de ese sueño es vital para nuestra plenitud. El objetivo de *Cómo desarrollar una relación consciente* consiste en mostrarle cómo realizar ese sueño. (Nota: Deseo reconocer que aun cuando la mayor parte del material de este libro puede aplicarse también a solteros homosexuales, y abrigo la esperanza de que sea útil tanto para gays como

para lesbianas, está dirigido más directamente a los solteros heterosexuales.)

## UNA NOTA PERSONAL

Durante más de diez años, he trabajado con parejas enfrascadas en problemas matrimoniales. Es un trabajo frecuentemente descorazonador y conmovedor. Las parejas llegan a la consulta sintiéndose coléricas, decepcionadas y sumidas en el sufrimiento. Se sienten traicionados por el otro, y hasta por el mismo amor. Atrapadas en el vértice de emociones intensas y de un comportamiento atrincherado, no pueden comprender cómo se evaporó su alegría inicial, cómo se hizo añicos su amor hasta convertirse en polvo. Yo mismo me siento desanimado con frecuencia, porque sé que para que esas personas salven su matrimonio, tienen muchas cosas que aprender, tanto sobre sí mismas como sobre sus relaciones. Pero sucede con demasiada frecuencia que se sienten abrumadas por sus conflictos cotidianos, y a menudo es demasiado tarde y demasiado duro seguir el prolongado y arduo proceso de reeducación y de volverse a amar, por mucho que ellas mismas deseen enderezar las cosas de nuevo.

Observé que sucedía eso en mi propio primer matrimonio. Aunque yo mismo era un asesor pastoral, varios años de terapia y la mejor de las intenciones no parecieron ser suficientes para que los dos volviéramos a estar juntos. Ahora reconozco que los ingredientes del amor duradero siguieron siendo un misterio para nosotros y para los profesionales con los que trabajamos; simplemente, no disponíamos de la información y las habilidades precisas para la supervivencia de nuestra asociación. La sensación de devastación que experimenté ante el fracaso de aquel matrimonio, que con tan duros esfuerzos tratamos de rescatar, me condujo a dedicar mis estudios y mi vida profesional al descubrimiento de la verdadera naturaleza y del propósito más profundo de las relaciones. Fue durante ese período cuando desarrollé las teorías y la práctica de la Terapia Relacional de la Imago, que constituye el fundamento de este libro. Ahora, felizmente, tengo un matrimonio que funciona de un modo muy diferente, pero en ocasiones no dejo de preguntarme qué habría sucedido si hubiera sabido entonces lo que sé ahora sobre las relaciones, no sólo por lo que se refiere a mí mismo, sino también a las parejas a las que asesoré con unos resultados tan frustrantes.

Es ese sentimiento de «si hubiera sabido...» lo que me inspiró a escribir *Cómo desarrollar una relación consciente*. Sea cual fuere su historia, lo que ha causado su desconsuelo, estoy convencido de que, como persona soltera, cuenta usted con una ventaja en relación con aquellos que están casados y tratan de solucionar sus problemas en medio de la crisis y el dolor cotidianos. Se encuentra usted en una posición ideal para aprender lo que necesita, y saber lo que puede hacer para mejorar mucho sus oportunidades de encontrar y mantener el amor. No persigo con ello la intención de restarle importancia a sus dudas y angustias, pero creo que es usted afortunado al estar solo en una cultura que le ofrece los recursos y la oportunidad para conocerse a sí mismo y sus propias necesidades, para aprender a vivir por su propia cuenta, para experimentar con el sexo, las relaciones y las carreras antes de casarse. Y no sólo eso, sino que, si no acierta la primera vez, le permite una segunda, e incluso una tercera o una cuarta oportunidad de acertar.

Este libro no es como otros libros destinados a personas solteras. No se habla aquí de cómo encontrar al compañero o la compañera perfectos, porque el compañero perfecto es un mito. Tampoco trata, desde luego, de las alegrías de estar soltero, pues aunque respeto a quienes eligen permanecer en ese estado civil en estos tiempos difíciles, no creo que pueda usted crecer plenamente y convertirse en una persona entera

mientras no lo haga dentro de una relación comprometida. Este libro trata de relaciones y, en particular, de lo que puede hacer ahora, como persona soltera, de cara a conseguir prepararse para un amor duradero.

Creo en el poder transformador del amor. Y creo que prácticamente cualquiera, por desanimado que se sienta ante los fracasos del pasado, o por muy problemática que sea su historia personal, puede encontrar y mantener el amor. En 1988 escribí un libro titulado *Conseguir el amor de su vida: Una guía para parejas*, en el que se trataba de cómo reparar las relaciones dañadas. *Cómo desarrollar una relación consciente* trata sobre cómo prevenir esas situaciones. Se podría evitar mucho desconsuelo si fuéramos capaces

de retrasar el matrimonio hasta que hubiéramos aprendido que supone mantener relaciones, y hasta que hubiéramos descubierto las minas ocultas que les colocamos a nuestras parejas. Estoy convencido de que encontrará que el programa perfilado en este libro le abre la puerta al crecimiento y al cambio, así como a una toma de conciencia del tremendo potencial para la curación y la felicidad que son inherentes en el matrimonio moderno por amor.

No obstante, no dispongo de curas rápidas para sus depresiones en las relaciones. Quizá perciba que, en ocasiones, el mensaje de este libro le resulta descorazonador porque, aunque soy idealista en lo que concierne al amor, también soy muy realista con respecto a aquello que lo hace funcionar. Le aseguro, no obstante, que si realiza el trabajo, verá los resultados. Se conocerá mejor a sí mismo, comprenderá cómo son las relaciones, y podrá trabajar en aquellas cosas de sí mismo que necesita cambiar para tener la pareja que anhela. Podrá romper con aquellas pautas repetitivas de las relaciones pasadas, cambiará la clase de persona hacia la que se siente atraída (y que termina por frustrarle), y se encontrará situado en una mejor posición para atraer a alguien que esté dispuesto y sea capaz de trabajar para alcanzar un amor profundo y duradero. Disminuirá la gravedad de los conflictos de su asociación, y dispondrá de las herramientas necesarias para afrontar con mayor efectividad todo aquello que pueda surgir.

## CÓMO FUNCIONA EL LIBRO

*Cómo desarrollar una relación consciente* se presenta en cinco partes. La primera considera lo que somos cuando estamos solteros, y como seres humanos, qué es aquello que esperamos de la vida y cómo nuestras relaciones pueden ser el camino hacia la plena realización de nuestros anhelos más profundos.

El propósito de la segunda y tercera partes consiste en reeducarnos acerca de nosotros mismos, mostrar cómo las experiencias de la infancia nos han llevado hasta donde nos encontramos ahora. En la segunda parte se habla acerca de cómo fuimos nutridos, mientras que en la tercera profundizamos en nuestra socialización. Como quiera que la forma en que fuimos educados en relación con el género y la sexualidad ejerce una influencia poderosa sobre nuestras relaciones, le he dedicado todo un capítulo a este tema. Al leer estas partes y realizar los ejercicios quedará claro cómo sus experiencias infantiles particulares marcaron el rumbo que ahora sigue. Verá que las personas de las que nos enamoramos y cómo nos comportamos en nuestras relaciones son un resultado directo de lo que nos sucedió antes.

El tema de la cuarta parte es la dinámica de la asociación con otra persona; se inicia con el descubrimiento de qué clase de pareja le ha preparado su infancia para enamorarse. Con toda probabilidad, descubrirá que la descripción de lo que llamo la relación «inconsciente» le resulta demasiado familiar, desde sus inicios románticos envueltos en el misterio

y la alegría, a través del prolongado asedio de decepción y cólera, esfuerzo y desilusión, hasta su final, envuelto también en el misterio, pero ahora con dolor. En una nota más esperanzadora, analizaremos el curso de la clase de relación intencional, verdaderamente íntima que deseamos, es decir, de una relación «consciente» en la que las parejas comprenden y aceptan el desafío de mantener el amor que encuentran.

La quinta parte es la dedicada a los aspectos prácticos, y se trata de un curso de formación intensiva en el que puede practicar las habilidades y trabajar sobre los cambios de comportamiento necesarios para convertirse en un «soltero consciente», en preparación para la asociación consciente con otro. En el capítulo final le ofreceré una visión previa del premio que puede alcanzar por el duro trabajo que supone alcanzar una relación consciente: el verdadero amor.

El amor es duro, la vida es dura, pero es el único juego real del que disponemos. Se trata de un juego en el que se cruzan fuertes apuestas, porque lo bien que juegue en él determinará cómo progresará y crecerá. Será mejor que aprenda a jugarlo todo lo bien de lo que sea capaz y lo más pronto posible. Creo que *Cómo desarrollar una relación consciente* le indica lo que necesita saber para conseguirlo así.

## PRIMERA PARTE

### SER HUMANO, SER SOLTERO

¿Qué hay de malo en estar soltero?

Todo aquello que vive, no vive solo ni por sí mismo.

WILLIAM BLAKE

Por primera vez en nuestra historia cultural, algunos consideran que estar soltero es el estilo de vida ideal. Resulta fácil comprender por qué. Los solteros despreocupados aparecen en los anuncios comerciales acompañados por parejas adorables, vestidos con magníficas ropas y pasándose fabulosamente bien. No cabe la menor duda de que tienen carreras profesionales interesantes, apartamentos llenos de los últimos artilugios y equipos de sonido de alta tecnología. Después de cenar en restaurantes elegantes, regresan a casa y mantienen relaciones sexuales desenfundadas (¡desde luego!), y no hay por medio niños, ni ropa sucia de la que ocuparse.

Es un escenario atractivo..., pero no es esa toda la imagen. Escucho contar una historia muy diferente a las personas solteras que acuden a mis talleres, muchas de las cuales se han reciclado en diversas ocasiones a través de períodos de soltería. Acudieron a esos talleres porque la vida de soltero, aunque incluya las ropas elegantes y las citas de ensueño, no les hacía felices y se preguntaban si acaso no habría algo más en la vida, si iban a encontrar alguna vez a alguien a quien realmente amarán, que les correspondiera a su amor y con el que pudieran vivir felices para siempre. Pero ¿qué es esto? ¿Es cierto que la mayoría de los solteros desean casarse, precisamente en nuestra sociedad en la que, finalmente, es posible llevar una buena vida a solas, vivir con un amante, tener relaciones sexuales con numerosas parejas, o incluso tener hijos fuera del matrimonio, en la que éste parece ser a menudo nada más que el primer paso hacia el divorcio? ¿Cómo es que quienes se han divorciado o han enviudado se muestran tan ansiosos por volver a repetir? Para mí, la respuesta es muy sencilla: tenemos un anhelo inconsciente por establecer una convivencia con otro, que es algo esencial para nuestra propia realización; sin eso, nunca podemos llegar a sentirnos completos. En este

libro quiero mostrarle por qué es tan poderoso nuestro deseo de disfrutar de una relación comprometida. Explicaré por qué no ha tenido usted una relación así (o por qué han fracasado los intentos que ha realizado hasta ahora), y cómo puede conseguirlo. Pero antes quiero hablar de los temas a los que actualmente se enfrentan las personas solteras. Deseo abordar en particular la difundida falta de comprensión acerca del propósito más profundo de las relaciones que, en mi opinión, se encuentra en el núcleo mismo de la confusión y el dolor experimentados tan agudamente por los solteros actuales.

### *Soltería: un descuidado rito de paso*

Se pueden decir muchas cosas en favor de la vida de soltero, como bien indica este escritor de treinta años de Nueva York:

«Me lo he pasado en grande desde que he llegado a la ciudad, tras acabar mis estudios. Empecé por alojarme en una pensión del Greenwich Village, junto con mi antiguo compañero de cuarto; apenas nos las arreglábamos con nuestros salarios de principiantes. Aprendimos a plancharnos las camisas y preparábamos la comida en una cocina de dos fogones. Por las noches, recorríamos los locales de espectáculo gratuito, asistíamos a las sesiones de lecturas poéticas y aprovechábamos la comida gratuita que ofrecían los bares locales durante la «hora feliz». Conocí a toda clase de personas, muchas de las cuales resultaban bastante extrañas para un recién licenciado en una universidad del Medio Oeste. Ahora dispongo de mi propio apartamento en un rascacielos del Upper East Side, dotado de una cocina moderna y tengo incluso un microondas. He salido de manera esporádica con muchas mujeres con las que habitualmente no entablaba ninguna relación seria, a excepción de una, con la que viví durante casi dos años (y que me rompió el corazón). He estado dos veces en Europa y el año pasado hice camping y recorrí Canadá en autoestop. He estudiado tai chi durante dos años y asistido a sesiones de terapia durante un año. Me aterroriza la idea de casarme, pero he observado que empiezo a perder interés por contar simplemente con alguien con quien salir el sábado por la noche, o tener otra aventura sexual más, y jamás pensé que llegaría a decir esto. Mi amiga y yo estamos a punto de empezar a vivir juntos, y tengo la sensación de que ha llegado el momento de sentar la cabeza.»

Yo diría que este joven ha tenido la vida ideal de soltero. Su período de soltería ha sido una fase, no un fin en sí mismo. Aunque ha sido una etapa de independencia relativamente libre, ha tenido que ocuparse de su vida cotidiana y ser responsable de su propio bienestar. Su tiempo y su dinero le pertenecen, y ha tomado sus propias decisiones en cuanto a carrera profesional, amigos y viajes. Ha experimentado con diferentes estilos de vida, con el sexo y citas con mujeres, y ha seguido intereses y aficiones recién descubiertos. Se ha corrido sus juergas y, a lo largo del camino, ha mantenido diversas relaciones con mujeres, con una de las cuales ha tenido una convivencia relativamente seria. Ha habido momentos buenos y malos en su vida. Ha establecido una identidad separada con respecto a la matriz colectiva/familiar de la que surgió. A través de todo esto ha desarrollado un fuerte sentido de quién es, de lo que desea y de cómo conseguirlo. A mí me parece que sus años de soltería le han proporcionado una educación, cierta experiencia y una ampliada conciencia del mundo. Está preparado para seguir adelante sin lamentaciones.

Desearía decir que la historia de este hombre es típica. Desgraciadamente, muchas personas solteras se las arreglan para desperdiciar esta valiosa oportunidad de vivir con independencia y conocerse a sí mismas. No es nada sorprendente pues, a pesar de las libertades, alternativas y recursos

de que disponen actualmente los solteros, que muchos de ellos no sepan cómo sacar el mejor partido posible de sus años de soltería. Pero, por otra parte, ¿cómo iban a saberlo? Hasta hace muy poco no existía la soltería tal como la conocemos ahora; se trataba simplemente de un puente entre la cama de la infancia y la cama matrimonial, que había que cruzar con la mayor rapidez posible y sin que se produjeran acontecimientos destacables. No es nada extraño que, libres para vivir de formas nuevas, exploratorias y auto-definidoras, muchos jóvenes -tanto hombres como mujeres- representen papeles de acuerdo con los guiones tradicionales, o se enreden en la confusión con turbios y nuevos papeles de género y dinámicas de relaciones.

Por regla general, las historias que oigo contar a las mujeres durante sus años de solteras sólo se han centrado en encontrar una pareja y no sólo un compañero, sino alguien que satisfaga una lista exhaustiva de especificaciones concretas. Predeciblemente, terminan por sentirse desilusionadas ante ese dechado de virtudes que nunca ha aparecido o, si lo ha hecho, no ha estado dispuesto a atar el nudo. Hablo con hombres jóvenes, formados para seguir un camino paralelo (¡los mismos maestros, pero con lecciones diferentes!), que han dedicado esos años de soltería a pasárselo lo mejor posible, a anotar sus conquistas sexuales mientras ascendían a través de las filas profesionales con la mayor rapidez posible. Al mismo tiempo que se quejan de que todas las mujeres con las que salen desean obtener de ellos una propuesta de matrimonio, evitan durante todo el tiempo que pueden la clase de intimidad que tendrán que afrontar cuando la presión aumente en ellos y sientan la necesidad de plegarse bajo las exigencias de sus mayores. Casi podría decirse que los hombres y las mujeres proceden de planetas diferentes, de tan opuestos como son sus propósitos.

Quienes van en contra de la corriente social tienen su propio conjunto de problemas. Las mujeres jóvenes que pretenden establecer sus carreras profesionales experimentan la sensación de correr un riesgo al retrasar el matrimonio, conscientes de que sus oportunidades estadísticas de casarse disminuyen espectacularmente cuanto más tiempo esperen. Las mujeres todavía tienen que enfrentarse al viejo estigma de quedarse solteras. En un artículo publicado en la sección Op-Ed del *New York Times*, Mary Arme Meyer se lamenta: «¿Ha observado alguien la paradoja de una sociedad que considera que una mujer no ha conseguido nada hasta que dice "Sí, quiero", por muchos éxitos personales que haya tenido?». <sup>1</sup> Los hombres jóvenes que no tienen centrada su atención en hacer progresar sus carreras profesionales, ó que prueban a explorar caminos de género no tradicionales, también tienen la sensación de pagar un precio; les preocupa comprometer su elegibilidad y deseabilidad.

En contra de lo que indican las apariencias, estos son tiempos difíciles para los solteros, como podemos comprender en cuanto echamos un vistazo a la gran riqueza de ofertas específicas para ellos que aparecen en distintos periódicos y revistas. En primer lugar, están todos los productos y servicios destinados a procurar que los solteros se reúnan: las vacaciones del Club Med, los clubes de gourmets solteros, los apartamentos sólo para solteros, la gran cantidad de libros publicados sobre cómo conocer a hombres o elegir a mujeres, acerca del aprendizaje de cómo es realmente el sexo opuesto y qué desea; los anuncios personales en los que los solteros enumeran las cualidades que desean encontrar y que ofrecen a una posible pareja. Luego están las ofertas destinadas a solteros para los que nada de lo anterior parece funcionar: terapeutas especializados en tratar la depresión y la soledad de los solteros, grupos de apoyo para el «temporalmente soltero», servicios de citas que prometen ofrecer lo que otros no han logrado encontrar, libros sobre mujeres que aman demasiado, y sobre hombres que detestan a las mujeres. Los solteros se sienten

atrapados entre una roca y un lugar muy duro, y no parecen dispuestos a retroceder hacia una relación tradicional, pero tampoco parecen preparados para seguir adelante, hacia lo nuevo, sintiendo la presión doble de sentar la cabeza por un lado y de vivir la vida. ¿Qué hay de malo en esta imagen?

## REDEFINIR LA SOLTERÍA

En *Infancia y soledad*,<sup>2</sup> el famoso psicoanalista Erik Erikson habla acerca del período de moratoria observado en la mayoría de las sociedades primitivas, durante el que se permite al individuo, e incluso se espera, que tenga un período de dependencia irresponsable, antes de entablar relaciones sólidas con una pareja, tener hijos y convertirse en un miembro de la sociedad que aporta su contribución a la comunidad.

En nuestra cultura, quienes son lo bastante afortunados para estudiar en la universidad experimentan, por defecto, esa clase de moratoria. Aun así, muchos estudiantes universitarios se casan poco después de terminar sus estudios, antes de haber tenido la oportunidad de probar sus alas. Aunque el creciente número de estudiantes universitarios ha aumentado la edad media del primer matrimonio en los años recientes, son muchos los jóvenes que se siguen casando inmediatamente después de terminar los estudios en la escuela superior. Quienes tienen la oportunidad de volar solos durante un tiempo, lo hacen sin disponer de un mapa que les indique con claridad hacia dónde se dirigen, o dónde pueden aterrizar.

## UNA MEJOR FORMA

Necesitamos redefinir la soltería, actualizar las reglas y educar a los solteros en cuanto al propósito y los beneficios de esta transición vital. Sugiero que la mejor forma de conseguirlo sería la de institucionalizar una versión modernizada de la moratoria de la que habla Erikson. En nuestra sociedad, mantenemos ante los jóvenes un modelo de decisión y compromiso tempranos acerca del camino a seguir en la vida, y luego terminamos convertidos en ejecutivos quemados y en familias desplazadas treinta años más tarde.

Eso no quiere decir que todos los matrimonios prematuros sean desastrosos, ni mucho menos. Quienes han tenido una vida familiar saludable, quienes han utilizado la universidad o sus primeros años de trabajo para explorar y establecer un sentido de sí mismo, y quienes han elegido bien a su pareja, tienen lo que se necesita para un matrimonio con éxito, a pesar de su juventud. Pero eso no son más que circunstancias afortunadas. En mi opinión, la mayoría de la gente debería esperar a casarse hasta que se hayan adentrado bastante en su tercera década de vida. Durante ese período que media entre la infancia/escuela y el matrimonio, cabría esperar que los solteros se dedicaran a experimentar el mundo, sus bienes y servicios. No debería existir presión para que se casaran; de hecho, se ejercería una cierta presión para que no se casaran. También debería haber presión para que no determinaran tan pronto su carrera, sino que se dedicaran más bien a explorar todos los ámbitos de la vida. La soltería se reconocería así como una fase vital en el viaje hacia la maduración, como un tiempo para darse cuenta de quién se es, para aprender responsabilidad y autosuficiencia, para identificar los verdaderos deseos propios y para afrontar nuestras fortalezas y demonios interiores; un tiempo para efectuar



cambios en las cosas que estimulan nuestro placer y para progresar en la vida, para aprender a conectarse y a comunicarse a todos los niveles. Se trataría, exclusivamente, de una muy necesaria formación sobre relaciones.

Si los solteros se tomaran como norma el retrasar el matrimonio hasta después de haber efectuado este viaje, no surgirían muchos de los problemas que luego sabotean las relaciones. Claro que ciertos temas profundos sólo aparecen y pueden resolverse en una asociación comprometida y cotidiana con otra persona. Pero de ese modo se podrían despejar algunos de los obstáculos. Así, se habrían afrontado ya los temas fundamentales del sí mismo, de modo que no constituyeran una carga adicional para el matrimonio. Las parejas se conocerían mejor, se sentirían más cómodas en situaciones de intimidad y estarían más preparadas para asumir las responsabilidades del matrimonio. Al saber mejor lo que desean realmente de la vida, no se encontrarían más tarde con tantas sorpresas. Estos solteros serían más capaces de afrontar las poderosas confrontaciones psicológicas que son intrínsecas del matrimonio, y serían más conscientes de su tremendo potencial espiritual. Además, ¿a qué tanta precipitación? A los veintiocho, a los treinta o a los treinta y dos años todavía queda mucho tiempo para que una pareja pueda tener hijos, y para seguir adelante con una carrera profesional libremente elegida.

## NUNCA ES DEMASIADO TARDE PARA SER SOLTERO

Dada la limitada expectativa de vida del matrimonio actual, estar soltero no es sólo algo para los jóvenes. La soltería a los treinta, los cuarenta o incluso los sesenta y algo puede ser particularmente difícil para quienes se han casado pronto e inocentemente, para quienes creyeron que conseguirían evitar el enfrentarse a su soledad y dependencia. Sucede con demasiada frecuencia que la soltería en la etapa madura de la vida se ve complicada por los temores al envejecimiento, o de entrar por primera vez en el mercado de trabajo, o por las dificultades de educar a los hijos en soledad y por las estrecheces financieras.

Pero una moratoria en la búsqueda y captura del compañero puede ser una oportunidad muy valiosa para el autodescubrimiento a cualquier edad. Hasta la soltería forzada y no deseada puede ser una bendición camuflada, un tiempo para la curación y el restablecimiento de las propias prioridades y del sentido de uno mismo. He escuchado contar numerosas historias a personas divorciadas que temían quedarse solas, a pesar de que en sus propios matrimonios no había amor y eran dolorosos, que temían «citarse» y reanudar sus carreras profesionales, pero que descubrieron con alivio que sus nuevas vidas eran un bálsamo maravilloso, un tiempo para curar y para volverse a conectar consigo mismos.

Una mujer de mediana edad, que abrigaba muchos presagios sobre la soledad y el cambio de estilo de vida que traería consigo el dejar su matrimonio, se mostró agradablemente sorprendida:

«Me asombraba al ponerme a cantar por la casa; disfrutaba de las cosas más elementales, como comer a solas (y comer exactamente lo que deseaba y cuando deseaba, sin que importara lo poco ortodoxo que fuera). Tomaba baños, repasaba revistas, me quedaba trabajando hasta altas horas de la madrugada. Durante mucho tiempo no experimenté el menor deseo o necesidad de encontrar a un compañero; fue como si tuviera que recomponerme a mí misma, como si tuviera que descubrir quién era yo en realidad y qué me gustaba verdaderamente en todos los aspectos. En algunas cosas fue tremendamente doloroso, pero mi creciente sentido de mí misma y mi capacidad para salir adelante yo sola fue toda una revelación para mí. Naturalmente, llegó un momento en que las cosas me parecieron tan fáciles al vivir por mi propia cuenta, que temí que cualquier

relación con un hombre pudiera alterar mi equilibrio. Y ahora me preocupa que, a mi edad, no pueda encontrar a un compañero. Pero esa es otra historia.»

Brian, un hombre con empuje y determinación, que se divorció cumplidos ya los cincuenta años, me dijo que, después del regocijo inicial de salir con otras mujeres y hacer todo lo posible por no regresar a su apartamento vacío, descubrió que lo que realmente le gustaba era el pan horneado, quedarse despierto hasta tarde y tocar el piano (que no había tocado desde que tenía veinte años), llegar tarde a la oficina y efectuar excursiones de camping a zonas de pesca remotas, todo lo cual suponía haber introducido cambios radicales acerca de lo que él creía que era la vida. «¿Por qué tardé tanto tiempo en descubrir esto? -se preguntó-. ¿No podría haber tenido todo esto y también mi matrimonio?» Muchas personas divorciadas o enviudadas, especialmente aquellas que han podido dejar atrás lo que un hombre caracterizó como un período de «pánico y promiscuidad», hacen con su soltería lo que deberían haber hecho antes de casarse: vivir solos, encontrar su propio ritmo, salir con una amplia variedad de personas, acudir a las sesiones de terapia, desarrollar nuevos amigos e intereses, aprender a ser independientes y a cuidar de sí mismos.

#### SOLTERO PARA SIEMPRE

Para un creciente número de personas, sin embargo, la soltería no es sólo un interludio entre relaciones, sino una elección permanente en la vida. Algunos la consideran como un sacrificio necesario para perseguir exigentes objetivos creativos o profesionales, mientras que para otros es una rebelión contra los papeles de género esperados o contra las responsabilidades, y para otros es simplemente una decisión de evitar el dolor o la intimidad que han experimentado en relaciones pasadas. (En una categoría aparte se encuentran aquellos para quienes la soltería constituye una parte de sus votos religiosos y su devoción a una vida de servicio a los demás. En este caso, existe una convalidación cultural de la soltería. Pero hasta las monjas católico-romanas, que han elegido la soltería y el celibato, toman votos de «casarse» con Jesús.)

Tengo un amigo que ha elegido permanecer soltero. Es un compositor totalmente entregado a su trabajo, una especie de ermitaño que trabaja en horarios extravagantes y lleva una vida sencilla, satisfecho con los 15.000 a 20.000 dólares de ingresos anuales que le genera su trabajo. Teme que el matrimonio le obligue no sólo a aumentar sus ingresos, sino también a cambiar sus hábitos y todo su estilo de vida, a expensas de su verdadero amor, la música. «Vivo en una cabana destartalada con un techo que hace aguas. No hay televisión, no tengo seguro médico, y no he salido del estado donde vivo desde hace tres años. ¿Te parece que soy un soltero apetecible?»

Ingrid, una investigadora química igualmente entregada a su trabajo, dice sentirse feliz con su vida, pero le molesta que la sociedad todavía no haya aceptado su elección.

«En mi posición, los hombres tienen esposas que cuidan de ellos, que se ocupan de las tareas diarias y de la logística y las distracciones, y que están ahí, a su lado, para apoyarles. Para una mujer como yo no sólo es duro encontrar a un hombre capaz de comprender o tolerar mi inmersión en mi trabajo, sino que en la mayoría de los casos se esperaría de mí que lo abandonara todo para tener los privilegios del matrimonio. Al menos actualmente, puedo tener un amante sin causar demasiados problemas, aunque algunas personas consideran un handicap que mi amante actual sea mucho más joven que yo, lo que constituye, una vez más, una elección que pasaría desapercibida si yo fuera un hombre.»

En una categoría algo diferente se encuentran quienes permanecen solteros por defecto. Quizá se hayan reconciliado con la idea de llevar una vida de solteros a la que procuran sacarle el mejor partido posible, algo que muchos saben hacer muy bien. Pero, a un cierto nivel, al elegir permanecer en ese estado civil han tenido que abandonar su sueño de mantener una relación, debido a menudo a que se han sentido gravemente heridos en el pasado. Según dijo Edna Ferber: «Ser una solterona es como morir ahogada, no es una sensación tan desagradable una vez que deja una de forcejear».

Para algunos, naturalmente, la elección de permanecer solteros no es más que una racionalización de su incapacidad para afrontar las exigencias de una relación: «Necesito mi propio espacio», «Nunca encuentro a la persona adecuada», «Mi trabajo consume toda mi energía». Sucede con frecuencia que, quienes han elegido la soltería, se han encontrado repetidamente con los mismos problemas y dolores. Tienen la sensación de que sus infancias problemáticas les dejaron con cicatrices que provocaron la devastación en cada relación sucesiva. Las heridas se reabrieron y no curaron; se encuentran una y otra vez en el mismo lugar de partida, empantanados. Así pues, toman la decisión, quizá correctamente, de que están mejor a solas. Eligen sacarle el mejor provecho posible a la situación, dentro de un clima cultural que, por lo menos, tolera su soltería.

Veo los próximos años como más felices para aquellos que elijan permanecer solteros, y como más productivos para aquellos que vean la soltería como una etapa de su crecimiento, como un pasaje en ruta hacia el matrimonio. Aplaudo la creciente aceptación de la soltería, y espero que sea todavía menos estigmatizada. Pero, como sin duda habrá podido imaginar, veo la soltería como una estructura limitada, como una oportunidad para encontrarse y establecerse uno mismo en cualquier período de la vida. Pero, dada mi propia experiencia, mi visión de la naturaleza humana y mis conocimientos prácticos con los solteros, comprendo lo que hay de malo en permanecer en ese estado civil. Presumiblemente, usted está leyendo este libro porque tampoco ve que las cosas sean tan claras, a pesar de que disfrute actualmente de su vida de soltero. Seguramente, su deseo es establecer una relación duradera y es posible que eso no haya sucedido todavía en su vida.

## TENEMOS QUE ENCONTRARLO

Los solteros me dicen a menudo que tienen la sensación de que hay algo en ellos que no está bien porque experimentan una fuerte necesidad de tener una relación. En ocasiones, dicen, llegan hasta el punto en que, simplemente, aparecerá alguien, prácticamente cualquiera, que se enamorará de ellos y terminarán por casarse y todo funcionará perfectamente bien. Eso parece una actitud inmadura y desesperada, pero esa clase de matrimonios en los que se piensa que «esta es mi única oportunidad» ocurren con excesiva frecuencia, y con resultados desastrosos. La gente que se casa sin hacer honor al mandato de su soltería no hace sino posponer en cierto modo sus años de soltería hasta después del divorcio, a menos que tengan suerte, o trabajen muy duro para sacar adelante sus matrimonios, o bien terminan en relaciones que se encuentran en un callejón sin salida.

No obstante, no deseo juzgar con demasiada dureza ya que, en la mayoría de los casos, aquí sucede algo mucho más complejo, y no se trata únicamente de desesperación por casarse, o de un ansia por llenar una vida vacía. Esa necesidad es sintomática de un profundo pero no reconocido deseo del inconsciente, es una manifestación del menester humano de totalidad y de conexión y, específicamente, de encontrar una asociación

segura, íntima y vivificadora. Lo que quiero decir con ello es que para sentirnos completos, para sentirnos absolutamente vivos, plenamente humanos, y para curar las heridas que llevamos con nosotros desde la infancia, «tenemos que encontrarlo». Esto parece bastante dramático, pero estoy convencido de que es fundamentalmente cierto. No se trata únicamente de una cuestión de solteros Desesperados. No podemos negar nuestra naturaleza y nuestras necesidades humanas, por mucho que racionalicemos o nos adaptemos.

Sólo tenemos que pensar en cómo utilizamos el término «soltero»; no significa en modo alguno lo que da a entender la palabra. Definimos a los solteros en términos de relación con sus estados civiles: divorciados, viudos, separados, comprometidos, solteros o solteras; es decir, como alguna versión de «no estar casado». Superficialmente, puede parecer que esto refleja el sesgo de nuestra sociedad hacia el matrimonio, pero lo que revela de hecho es nuestro reconocimiento inconsciente de nuestra naturaleza esencialmente relacional. Para comprender la verdad que encierra esta idea, sólo tenemos que recordar lo vivos y en paz con el mundo que nos sentimos cuando estamos enamorados y conectados con otro, y lo insatisfechos y desplazados que nos sentimos cuando nos falta esa conexión.

Las estadísticas sanitarias revelan nuestra necesidad innata de tener una relación. La gente que permanece soltera durante prolongados períodos de tiempo tiende a sufrir depresión en uno u otro grado; tienen sistemas inmunológicos debilitados y, por lo tanto, son más proclives a la enfermedad y tienen una expectativa de vida más corta. También son menos eficientes en el trabajo y menos capaces de capear las crisis o las decepciones. Es prácticamente común que una persona inicie un declive al enviudar, enferme y hasta muera en el término de aproximadamente un año tras el fallecimiento del cónyuge, tanto si el matrimonio fue feliz como si no. Y numerosos estudios han demostrado el gran efecto que tiene la falta de atención y de afecto sobre los bebés.<sup>3</sup>

En resumen, necesitamos de las relaciones y, en particular, necesitamos de la clase de relaciones amorosas comprometidas y a largo plazo que nos permiten curarnos y crecer. Para mi forma de pensar, la soltería perpetua obstaculiza el crecimiento, pues niega las necesidades fundamentales del inconsciente. Estoy convencido de que la soltería sólo debe ser una fase, no una forma permanente de vida. Hay ciertas cosas que sólo podemos conseguir espiritual y psicológicamente en una relación diádica comprometida. No deseo criticar a los solteros. Han sido dejados a su aire en la brisa de una cultura que no comprende o apoya los propósitos de la soltería en los tiempos modernos. Los solteros se enfrentan con graves problemas sin disponer de las herramientas para afrontarlos. Deseo que la soltería sea aceptada y, más aún, que sea comprendida y animada en su contexto adecuado. Al mismo tiempo, deseo contribuir a acabar con la idea de que se trata de una elección que tiene el mismo valor que el matrimonio. No lo tiene. Al elegir el permanecer solteros, aceptamos una limitación a nuestro desarrollo e ignoramos las directrices del inconsciente, lo que hacemos por nuestra cuenta y riesgo. Estamos destinados a vivir emparejados.

## EL PROBLEMA CON LOS SOLTEROS

Así pues, simpatizo con quienes desean tan fervientemente encontrar y mantener el amor. Pero puede ser frustrante tratar con solteros, pues con frecuencia me parecen lastimosamente ignorantes de sus propias expectativas y comportamiento por lo que se refiere a las relaciones. Educados según las viejas reglas y al tener que jugar según las nuevas,

desean intimar con otros antes de comprender qué es la intimidad y antes incluso de que hayan intimado consigo mismos.

Durante años, cuando era un ministro religioso, trabajé con solteros en grupos de la iglesia. Nunca dejaba de asombrarme el hecho de que, durante el transcurso de cualquier reunión de varios cientos de personas, cada una de ellas rodeada por cien a doscientos compañeros potenciales y atractivos, hubiera algunos que se quejaban de que allí fuera, en el mundo, no había nadie para ellos o de que nunca iban a lograr encontrar a la persona adecuada. Nadie parecía cumplir los requisitos exigidos. Flanqueados por candidatos aparentemente elegibles, no encontraban a nadie que les interesara lo suficiente.

Otra pauta recurrente fue que se me hacían preguntas que empezaban diciendo: «¿Y si la persona a la que conozco no...?», seguida por una variedad de quejas apenas veladas: «... es abierta», «... me vuelve a llamar», «... quiere tener relaciones sexuales conmigo», «... es honesta», «... se quiere casar conmigo», «... paga la cena». Se me ocurrió pensar entonces que a esas personas les faltaban habilidades de comunicación básicas y capacidad para relacionarse, ya que, si no fuera así, ¿por qué hacían aquellas preguntas? Tampoco les ayudaría mucho el que yo les diera las respuestas: «Fred no se casará contigo porque se lo pasa muy bien como soltero», «Mona no querrá tener relaciones sexuales contigo porque está convencida de que eso es lo único que quieres de ella», «Irwin percibe lo necesitada que estás, se siente amenazado por eso y no te volverá a llamar», «Alan no quiere pagar la cena porque no le gusta que le consideren como un "primo", y tienes que asegurarle antes que realmente te importa».

Durante mucho tiempo, me extrañó por qué estas personas atractivas experimentaban una falta tan inexplicable de éxito en sus vidas amorosas, hasta que un día hablé con el ministro religioso que dirigía el programa de solteros de una gran congregación cercana. Admitió que él también se encontraba con el mismo problema. «¿Sabe una cosa? -me dijo-: He llegado a la conclusión de que muchos solteros no son maduros, no están conectados con la realidad, no se conocen a sí mismos, no tienen capacidad para asumir responsabilidades y comparten ideas sobre el amor que pertenecen más bien a un mundo de fantasía. Echan a correr hacia el matrimonio, o bien se alejan de él a la misma velocidad, pero se encuentran sumidos en la oscuridad y no saben de qué se trata. Tienen privilegios y posesiones de adultos, pero no han llegado todavía a la edad adulta, y esa es la razón por la que se mantienen crónicamente Solteros.»

Al principio, me resistí a admitir lo que me decía, pero me impresionó aquel término de «crónicamente solteros» que empleó. Es difícil generalizar sobre la soltería, pero en la actualidad existe un grupo masivo que podría ser clasificado ciertamente como crónicamente solteros: el solterón que nunca acaba de sentar la cabeza, la mujer que sale con hombres que nunca la vuelven a llamar, o que nunca encuentra al Señor Don Perfecto, o el soltero o la soltera que tiene objetivos profesionales que le exigen retrasar el matrimonio. Incluso aquellos que han pasado por una serie de matrimonios fracasados son, en cierto modo, crónicamente solteros, con escapadas intermitentes al mundo de las relaciones, dentro de una situación de soltería fundamental.

Cuando yo hacía talleres con los solteros, descubrí que la mayoría de ellos esperaban encontrar una respuesta mágica a su detestada falta de pareja, y abrigaban la esperanza de que yo les dijera qué debían hacer, adonde tenían que ir, qué debían decir para poder encontrar una pareja... rápidamente. O confiaban en que Don Perfecto estaría sentado justo a su lado, cuando a mí me parecía evidente que eran incapaces de reconocer el verdadero amor aunque lo tuvieran sentado sobre sus regazos. Seguirían preguntándose si no existiría alguien mejor, y de ese modo no sabrían

cómo pasar a las siguientes fases de la intimidad y el compromiso. Una mujer joven llegó a decirme: «Bueno, amo a Joel, pero sólo es un empleado administrativo en el banco y no le interesa el teatro o visitar los museos. ¿Qué ocurrirá si le digo a Joel que me casaré con él y luego resulta que conozco a alguien mejor?».

Son muchos los solteros que concentran todos sus esfuerzos en perfeccionar las trampas y estrategias exteriores de la soltería para superar el escrutinio del juego de encontrar pareja, mientras que su personalidad interior permanece descuidada y sin examinar. Quieren encontrar a la pareja perfecta, casarse y luego preocuparse por estar felizmente casados.

Rechazan a parejas posibles, encontrándoles defectos de uno u otro tipo, sin darse cuenta de que el fallo está en ellos mismos, los que rechazan. La ironía es que casi el cincuenta por ciento de los que se casan antes de deshacer y examinar el equipaje que llevan consigo desde su niñez, antes de conseguir alguna formación en las relaciones de pareja, están condenados a unirse a las filas de los solteros por el camino más duro: por la vía del divorcio. Lo que no acaban de comprender es que nada variará hasta que no cambien ellos mismos. No conocerán a un amante más sano, más maduro hasta que ellos mismos no sean más sanos y maduros, hasta que no hayan hecho los deberes en casa y se hayan preparado debidamente.

## **ENCONTRAR UN AMOR QUE MANTENER**

Aunque este libro no trata acerca de cómo encontrar una pareja, soy muy consciente de los problemas que afrontan los solteros a la hora de conocer a posibles parejas. La timidez, el temor, la ambivalencia y los desastres del pasado pueden *ser* inhibidores muy poderosos cuando se sale a buscar pareja. Créame, he oído contar a solteros decepcionados historias terroríficas de rechazo, situaciones muy embarazosas, e incluso de peligro, y comprendo e', impulso que sienten de quedarse en casa leyendo un libro, confiados en :ue encontrarán a la persona deseada mientras van y vienen al trabajo. Pero .a verdad ineludible es que, para tener una relación, tiene que situarse usted *in* una posición que le permita conocer a más gente. Eso significa que tiene que exponerse. No quiero decir con ello que tenga que desfilar con sus mejores galas por la plaza central en pleno mediodía, sino que tiene que darse a sí mismo tantas opciones como pueda para aumentar su grupo de aquellos con quienes pueda formar potencialmente una pareja. Nadie ha conocido a su pareja quedándose tranquilamente en casa, a la espera de que un servicio de mensajería le haga llegar a la persona de sus sueños hasta la puerta de su casa. Necesita explorar cada una de las posibles vías, desde reuniones de solteros, hasta grupos religiosos y clubes para solteros con intereses especiales, clases y actividades destinadas a solteros, patrocinadas por diversas organizaciones. No descarte tampoco las mejores agencias matrimoniales, o colocar anuncios en publicaciones que, en su opinión, puedan atraer a la clase de persona a la que busca.

Además de salir físicamente al mundo exterior, le animo a aumentar su red de conocidos, ampliando para ello los criterios mediante los que juzga a los demás. Cuanto más estrecha y detallada sea su lista de especificaciones, cuanto tanto más circunscrita sea su idea de una pareja aceptable, tanto más limitadas serán sus alternativas. De ese modo estará rechazando sin quererlo a miles de parejas potenciales antes de que hayan tenido la oportunidad de ganarse su corazón. Expóngase a aquellas personas que le parezcan, actúen y piensen de modo diferente a lo que usted solía parecer, actuar y pensar. Aunque no crea en la posibilidad de encontrar

pareja de este modo, ampliará sus propias perspectivas, y eso aumentará a su vez su red de personas conocidas.

También desearía hablar un poco sobre el tema del autosabotaje, que he observado en muchos solteros. Eso es algo que se manifiesta en parte en no útil para conocer a otras personas, o en limitar gravemente los criterios para elegir a una pareja potencial. Pero también se extiende con frecuencia a un comportamiento mediante el que se asegura «espantar» a las parejas potenciales. Un amigo mío que se casó recientemente, me comentó que muchas mujeres con las que había salido durante sus años de soltero «se ataron los pies a sí mismas». Al pedirle que se explicara, me enumeró diversos comportamientos: hablar negativamente de sus citas o relaciones previas; despreciar su propio aspecto o inteligencia; expresar, en general, actitudes negativas ya desde el principio, sobre todo acerca del sexo opuesto; encontrar en él algo que criticar ya durante los primeros minutos de conversación; llegar tarde e inventarse una excusa en la primera cita; achacar a sus parejas anteriores toda la responsabilidad por el fracaso de las relaciones; enviar mensajes demasiado evidentes de disponibilidad, tanto sexual como de otro tipo, para luego reaccionar con vergüenza o alejándose cuando él respondía a ese mensaje evidente. Mi amigo terminó por comentar: «Me pregunto si yo no estaría haciendo lo mismo».

Vigile el comportamiento autoderrotador. La mejor receta para conocer a su pareja es la de ser positivo, ser honesto, estar disponible, mostrarse dispuesto a conocer a gente nueva y ser uno mismo con toda la seguridad que pueda reunir.

La razón por la que no tengo nada más que añadir a este tema es que eso es todo lo que necesita hacer. No sirve de nada tratar de sujetar a la persona «correcta». Eso es algo que sólo puede hacer su inconsciente, y probablemente no se sentiría muy entusiasmado con lo que resultara. Lo único que puede hacer conscientemente acerca de su elección de pareja consiste en elegir a alguien que sea muy consciente de sí mismo y que esté dispuesto a realizar el trabajo necesario para mantener un amor duradero.

## SU MISIÓN: ESTAR PREPARADO

Quizá se pregunte ahora: ¿Cómo me va a ayudar este libro a encontrar ese amor duradero? Permítame contestarle con una metáfora. Me gusta comparar el matrimonio con un descenso por las aguas bravas del río Colorado. Tiene usted la alternativa de elegir si quiere hacer el viaje, pero no podrá evitar los rápidos a lo largo del trayecto. Lo que sí puede hacer, sin embargo, es aprender qué puede esperar, y si practica en los rápidos más pequeños, no se ahogará cuando llegue a los más grandes. Lo que quiero presentarle aquí es un mapa, para que no se pierda en el camino ni se sienta conmocionado cuando aparezcan las aguas realmente bravas.

También quisiera proporcionarle el equipo adecuado para la aventura: algunas habilidades especiales que le ayudarán a salvar los rápidos. En otras palabras, lo que hace es prepararse para un viaje, el viaje del matrimonio. La buena preparación es una condición previa para realizar con éxito cualquier viaje, y sus años de soltero son el período adecuado para prepararse. No obstante, también quiero ser muy claro y decirle que su seguridad y bienestar durante el viaje dependerán por completo de la dureza de su preparación, porque no puede evitar sus peligros.

Todos poseemos lo que somos capaces de tener ahora, dado quienes somos inherentemente y nuestra propia historia personal. Paradójicamente, aquello en lo que nos hemos convertido como resultado de la respuesta ambiental ante nosotros mismos, y viceversa, es la razón por la que no tenemos lo que deseamos e imaginamos como derecho de nacimiento. Con una actitud tozuda, deseamos lo que necesitamos sin

tener que cambiar lo que somos, pero eso es imposible porque lo que necesitamos es a nosotros mismos, nuestra totalidad perdida, que sólo podremos alcanzar a través del cambio de aquello en lo que nos hemos convertido.

No deseo prometer mucho. Esta preparación, su toma de conciencia y su voluntad para educarse y cambiar, es todo lo que puede hacer como persona soltera. Puede iniciar el proceso de convertirse en alguien completo mientras todavía es soltero, pero no podrá curar por completo sus heridas o recuperar plenamente su totalidad sin una pareja. Sólo puede recuperar la parte de sí mismo que le falta a través del viaje de la relación íntima, que activa su originalidad perdida, y sólo puede prepararse para ese viaje cambiando las defensas de su carácter y el comportamiento mal adaptado.

En otras palabras, no puede obtener el premio, que es el verdadero amor, sin realizar antes el viaje. Incluso en tal caso, el viaje del matrimonio no son unas vacaciones, con un guía que se ocupa de realizar todo el trabajo molesto. Tendrá que viajar usted por su cuenta y riesgo, pues cada asociación de pareja es única. Pero lo que sí puede hacer ahora es estudiar el terreno y adquirir el material adecuado, para que luego pueda improvisar con éxito ante casi cualquier situación que se le presente.

### *Olvídese del juego de la pareja*

No es defecto suyo que no haya encontrado un amor duradero, pero sí es su responsabilidad el hacer lo que sea necesario para encontrarlo. Si ha tenido problemas repetidos con las relaciones, eso no es algo por lo que deba sentirse mal, sino algo que hay que comprender y acerca de lo cual debe hacer algo constructivo. Las respuestas a sus problemas no están «ahí fuera», con el apartamento adecuado, el coche o el vestido, sino en el reconocimiento de su propia libertad y poder para crecer dentro de sí mismo, en su intención de efectuar cambios, de asumir responsabilidad por lo que ocurra en su vida .. en resumen, en emprender el viaje hacia su propia maduración.

Si desea buscar seriamente una relación amorosa plena y duradera, tiene que ser serio acerca de su soltería. Debe hacer esencialmente cuatro cosas para prepararse antes de que aparezca su pareja y se embarque en el viaje del matrimonio:

1. Instruirse a sí mismo acerca de lo que son las relaciones.
2. Educarse acerca de sí mismo.
3. Entrenarse en la práctica de las habilidades de relaciones.
4. Hacer lo que pueda por cambiar los comportamientos y las defensas de la personalidad, que le impiden conservar y mantener el amor que encuentre.

Esa es su misión como persona soltera. Créame que, si lo hace así, no tendrá problema alguno para encontrar pareja y, con toda probabilidad, esa pareja será más capaz de asumir un compromiso y tendrá menos probabilidades de frustrarle que la persona que usted elegiría (o que le elegiría usted) antes de realizar sus deberes en casa.

Lo que le propongo es que se imponga a sí mismo una moratoria sobre asumir un compromiso en una relación durante el tiempo que necesite para realizar el trabajo que se explica en este libro. Le animo a renunciar a partir de ahora a la búsqueda de pareja. Eso no quiere decir que no deba salir con nadie o convivir con alguien. Antes al contrario, las relaciones que mantenga actualmente constituyen el terreno ideal para la formación que le preparará para la situación real. Pero retrase el matrimonio y tenga sus propios «amoríos» antes de casarse. Enderece esta vez su soltería, no después de otra ruptura o divorcio desconsolante. Convertirse en un



«soltero consciente» es la preparación para emprender el viaje del matrimonio.

*Notas*

1. Mary Anne Meyer, «Success and the Single Woman», *The New York Times*, 22 de marzo de 1990.
2. Erik Erikson, *Childhood and Society*, W. W. Norton and Co., Nueva York, 1950; véase el capítulo 8, «The Eight Ages of Man».
3. Robert Karen, «Becoming Attached», *Atlantic Monthly*, febrero de 1990, págs. 35 y ss.

## 2. ¿Qué ocurre realmente en sus relaciones?

El matrimonio se busca y se mantiene vivo gracias al profundo anhelo de conocer al otro y ser conocido por el otro.

JOHN PIERRAKOS

Al prepararse para emprender cualquier viaje, ayuda conocer la configuración del terreno por el que se dispone a viajar. En el contexto que nos ocupa, eso significa aprender sobre sí mismo y sobre las relaciones, las suyas y las relaciones en general. La mayor parte de este capítulo está dedicada al cuestionario de autoconocimiento, y a una serie de ejercicios que persiguen el propósito de destacar las pautas de sus relaciones pasadas. Pero antes quiero hablar brevemente sobre la dinámica subyacente de las relaciones, haciéndolo desde una perspectiva psicológica e histórica. Muchos de estos temas se analizarán con mayor detalle a lo largo del libro, pero deseo tocarlos aquí aunque sólo sea de pasada porque, por detrás de buena parte de nuestra confusión actual se encuentra nuestro fracaso para comprender lo que sucede realmente cuando los solteros no pueden encontrar pareja, o cuando las relaciones experimentan problemas.

Muchos solteros se aferran a fantasías sobre el amor y el matrimonio. Pero las fantasías son devastadoras, tanto individual como socialmente. Los solteros confusos e infelices se convierten en casados confusos e infelices, sólo que los problemas de dos personas constituyen algo más que una simple duplicación de los problemas, y las apuestas son más altas.

Eso es algo que me preocupa, especialmente si hay niños de por medio, porque el daño se transmite a las víctimas inocentes. El tejido social de una sociedad moderna se despliega ante nuestros ojos y la desintegración se remonta directamente a la crisis de la familia y específicamente a la calidad del matrimonio, el nido del que surgen los niños. Por debajo de la crisis existe un hecho crítico que a menudo se pasa por alto: la institución del matrimonio, estancada desde hace mucho tiempo ha experimentado una revolución durante el último siglo. Pero nuestras mentes y corazones no se han mantenido al unísono con este cambio. Al no habernos reorientado ante la agenda revisada del matrimonio, lo estamos convirtiendo en un verdadero lío. Veamos ahora cómo se han producido estos cambios.

## ¿QUÉ OCURRE REALMENTE EN LAS RELACIONES?

Lo que tenemos que comprender es que el matrimonio no es o, para ser más exactos, ya no es una institución rígida, sino un proceso psicológico que se correlaciona con la evolución de la psique humana colectiva. Quiero dar a entender con ello que los cambios ocurridos en el matrimonio

y nuestras propias expectativas ante el mismo, tienen que ver con las modificaciones evolutivas que se han producido en nosotros mismos, como cultura y como especie.

La combinación de amor y matrimonio es un fenómeno que pertenece a la historia más reciente, y es una mezcla volátil. En el pasado, lo que iba junto era el amor y el adulterio, «como un caballo y un carruaje». Los matrimonios se acordaban; las esposas se compraban o cambiaban.<sup>1</sup> Típicamente, en tales matrimonios no había pasión alguna, pero eran estables; su principal misión consistía en la continuidad de la familia y de la comunidad, en la perpetuación de los derechos de propiedad. Sólo de modo infrecuente y, en general, de forma accidental, aparecía un amor romántico conectado con el otro miembro de la pareja matrimonial.

El primer cambio que se produjo en esta pauta ocurrió hacia el siglo xvi, cuando los eruditos europeos redescubrieron la literatura de la antigua Grecia, que describía un sistema democrático en el que el individuo tenía derechos, un concepto radical en un mundo en el que lo individual no había existido más que como parte de lo colectivo. No obstante, la difusión de ese concepto en el ámbito del matrimonio fue más bien ligera hasta el siglo xviii, cuando surgió la democracia en Estados Unidos y se produjo la destrucción del sistema monárquico en Inglaterra y Francia. Esos cambios políticos trajeron consigo el surgimiento de la idea de que el individuo podía decidir su propio destino. Los derechos del individuo terminaron por incluir el derecho a casarse con la persona que cada cual eligiera, lo que transformó radicalmente el matrimonio, que pasó de ser una institución sociopolítica a convertirse en un proceso psicológico y espiritual. Por primera vez en la historia, la energía de atracción entre hombres y mujeres se dirigió hacia la estructura del matrimonio y quedó contenida en ella. Esta idea radical precipitó una tremenda alteración en la institución del matrimonio. Pues aunque el propósito y el proceso de éste había cambiado, no sucedió lo mismo con su estructura: el matrimonio tradicional seguía siendo el hogar en el que vivía la pareja romántica. Además, como quiera que los derechos individuales se referían a los hombres y no a las mujeres, seguía faltando el fundamento de igualdad necesario para un matrimonio transformador.

## ENTRAR EN EL INCONSCIENTE

El matrimonio «nuevo» tuvo también una complicación adicional. Coincidiendo con el reconocimiento de los derechos individuales apareció la convicción de que los seres humanos eran inherentemente racionales, podían tomar decisiones lógicas y eran los responsables de su propio destino. Pero esa elevada suposición pronto se vio desafiada por el descubrimiento de Sigmund Freud de que, por debajo de nuestra aparente pero ilusoria racionalidad, existía todo un océano de instintos caóticos que influían y a menudo socavaban nuestras decisiones. Aquello produjo una gran conmoción. Aquí estaba el nuevo individuo, que disfrutaba de su libertad con respecto a lo colectivo y de su visión de sí mismo como un ser fundamentalmente racional y autónomo y que, sin embargo, se veía confrontado con la idea de que una buena parte de esa libertad tan duramente ganada era ilusoria. Empezó por comprender que las decisiones tomadas presumiblemente sobre la base de la lógica se hallaban influidas de hecho por la emoción y por las predisposiciones y directrices inconscientes. De ese modo, se abrió una puerta a la comprensión de la transición de un matrimonio estable y sin pasión hacia un matrimonio de pasión y volatilidad.

Lo fundamental es que la elección de una pareja amorosa, aunque sea algo enteramente personal, se efectúa de hecho por una parte del individuo que en realidad no está en su mente correcta. Aunque ahora podemos elegir a nuestra pareja, sigue existiendo un cierto paralelismo con el matrimonio previamente acordado, en el sentido de que, del mismo modo que el matrimonio acordado tenía un propósito específico, también nuestro inconsciente selecciona a una pareja adecuada para sus necesidades particulares. El problema es que la mayoría de nosotros no lo reconocemos así, y nos comportamos como si estuviéramos tomando una decisión lógica y analítica que nos conducirá a un matrimonio lógico y directo. ¡Qué equivocados estamos! Es cierto que ahora nos casamos por amor y que esperamos encontrar la satisfacción romántica en el matrimonio. Y es correcto que nos casemos por amor. Pero el amor, o el matrimonio, no es lo que creemos que es. Al margen de lo que pensemos y por muy cuidadosamente que hayamos preparado nuestra lista, lo que sucede en la selección de pareja no tiene nada que ver con el amor, sino con la necesidad. El amor, si es que llega a aparecer, surge en el matrimonio, como resultado de nuestro compromiso para curar a nuestra pareja.<sup>2</sup>

### ***La imago: nuestra pareja fantasma***

Llegamos ahora al núcleo de la cuestión. Nuestra «libre» elección de pareja es, en último término, un producto de nuestro inconsciente, que tiene una agenda propia. Y lo que desea el inconsciente es ser completo, y curar las heridas de la infancia. Con ese propósito, lleva consigo su propia y detallada imagen de una pareja apropiada, que busca no por las posiciones correctas, sino por la química adecuada. ¿Y qué es esa química? Nada más que la atracción inconsciente que experimentamos hacia alguien que tenemos la sensación de que satisfará nuestras propias necesidades emocionales. Específicamente, esa necesidad consiste en cubrir la «deficiencia» de la infancia, logrando que el otro miembro de la pareja llene los vacíos psicológicos dejados por quienes nos cuidaron en la infancia, que fueron, por definición, personas imperfectas. ¿Cómo nos las arreglamos con eso? Enamorándonos locamente de alguien que tiene rasgos tanto positivos como negativos de nuestros padres imperfectos, alguien que encaja en una imagen que llevamos en lo más profundo de nosotros mismos y cuya personificación buscamos inconscientemente.

A esta imagen de los padres, que llevamos profundamente enterrada en nosotros mismos, la llamo *Imago*, que procede de la palabra latina que significa «imagen». Eso se forja en la interacción entre cómo intentamos que se satisficieran nuestras necesidades infantiles y cómo respondieron las personas que nos cuidaron ante esas necesidades, algo que quedó grabado al temple en nuestro inconsciente. Lo que deseamos inconscientemente es conseguir lo que no pudimos conseguir durante nuestra infancia por parte de alguien que es como las personas que no nos ofrecieron aquello que más necesitábamos. Cuando encontramos a una pareja Imago se produce esa reacción química y se enciende la llama del amor. Todas las demás apuestas, todas las demás ideas sobre lo que deseamos encontrar en una pareja, quedan descartadas. Nos sentimos vivos y enteros, seguros de haber encontrado a la persona adecuada que lo enderezará todo.

Desgraciadamente, y puesto que casi con toda seguridad habremos elegido a alguien con rasgos negativos similares a los de los padres que nos hirieron, son bastante reducidas las posibilidades de que en esta ocasión logremos un resultado más positivo. De hecho, la mayoría de la gente que ha tenido relaciones en serie afirma que, a pesar de sus mejores

intenciones, se las arreglaron para encontrarse cada vez con los mismos problemas.

Estamos condenados al fracaso, tanto a la hora de encontrar como a la de mantener el amor, si no conseguimos situar la conducta de nuestra búsqueda de pareja en consonancia con las realidades de nuestras necesidades inconscientes y de nuestra herencia evolutiva. Pero la mayoría de nosotros no sabemos cómo hacer eso porque nuestra sociedad no ha reconocido el tremendo cambio psíquico inherente en el matrimonio moderno por amor. Los matrimonios y las relaciones han cambiado porque nosotros hemos cambiado. Pero como todavía no hemos articulado y codificado ese cambio, seguimos jugando de acuerdo con las antiguas reglas. Se trata de un descuido grave. El fracaso de nuestra sociedad a la hora de reconocer el problema y actualizar nuestra comprensión para que esté a la altura de nuestra evolución psíquica, presagia graves problemas para nuestra civilización.

## EL PRECIO DE LA IGNORANCIA

Nuestra ignorancia ya ha tenido consecuencias drásticas. Puesto que funcionábamos en la oscuridad, sin saber qué cabía esperar o en qué se podía confiar, al no estar entrenados ni preparados para el nuevo matrimonio, resulta que la intensa energía del amor romántico empezó a descomponer la estructura rígida y nada acomodaticia del matrimonio. Sin embargo, hasta la década de 1950, tras el gran cataclismo que supuso la Segunda Guerra Mundial, el divorcio no se decidía a la ligera y se consideraba esencialmente como una decisión moral (término que debería leerse más bien como *inmoral*). Debido a la gran vergüenza y censura que conllevaba, muchos matrimonios desgraciados se mantuvieron juntos, y el amor romántico desapareció de nuevo de los matrimonios para encontrar refugio en las relaciones extramatrimoniales.

Años después, sin embargo, la difundida frustración con el matrimonio condujo a disminuir el poder de la moralidad o de la religión para mantenerse juntos. El divorcio se convirtió entonces en una salida *permitida* de un matrimonio desgraciado. Aunque antiguamente los divorcios sólo se concedían por motivos de infidelidad o maltrato, la incompatibilidad se convirtió ahora en un motivo aceptable.

La terapia matrimonial ni siquiera apareció hasta aproximadamente la década de 1930, pero ni siquiera los profesionales de entonces eran conscientes de las razones psicológicas subyacentes en los matrimonios con problemas, de modo que la terapia no contribuyó lo suficiente para contener la oleada de divorcios. Hasta hace bien poco, la mayoría de los terapeutas matrimoniales actuaban fundamentalmente como «intermediarios de acuerdos», que animaban a las parejas a solucionar sus problemas relativos a los parientes, el sexo, el dinero, la infidelidad y la educación de los hijos (de cuyos problemas subyacentes sólo ellos mismos eran responsables), algo que hacían sobre una base puramente contractual: «Tú haces esto por mí y yo hago tal otra cosa por ti».<sup>3</sup>

La difusión del divorcio tras la Segunda Guerra Mundial produjo verdaderos estragos. La estructura de la familia empezó a resquebrajarse bajo el aplastante aumento de divorcios. Con el creciente número de segundos y terceros matrimonios, que no eran más que respuestas mal guiadas ante la crisis matrimonial, surgió la familia de adopción. Ahora, las familias monoparentales y las familias «mezcladas» de todo tipo se consideran incluso como la norma, debido fundamentalmente a que nos sentimos decepcionados con la posibilidad de un matrimonio feliz. Todo eso no son más que adaptaciones al problema del fracaso matrimonial, un intento por normalizar las realidades culturales que han surgido debido a

nuestra falta de comprensión de la agenda subyacente en el matrimonio. Hemos admitido la idea de que las personas desgraciadas no deberían permanecer en matrimonios desgraciados. Hemos dado crédito a la idea de que cuando surgen problemas se debe cambiar de pareja, cuando lo cierto es que debe cambiar la forma de vivir con esa persona concreta. Todo es retroceso. En lugar de librarse de la pareja y mantener el problema, lo que debería hacer es librarse del problema para mantener la pareja. Lo que ha ocurrido es que al tratar de facilitar las cosas y de ser más tolerantes, hemos perdido de vista nuestras propias necesidades y deseos reales. Mantengo una actitud muy tolerante hacia las «familias de elección», pero en último término eso no resulta muy útil.

Mientras no reconozcamos la agenda inconsciente que interviene en la selección de pareja y en el matrimonio, y cooperemos con ella en la forma de conducir nuestras relaciones, nuestros problemas sociales seguirán escapándose de las manos y, como consecuencia de ello, sufrirán nuestras vidas individuales. Si pudiéramos llegar a controlar esta situación, si se produjera un reconocimiento general de la necesidad de reeducarnos por lo que se refiere a las relaciones, los matrimonios sobrevivirían y prosperarían, nuestros hijos serían más sanos y no necesitaríamos el 80 por ciento de los programas de atención que ahora tienen que ocuparse de los productos finales de hijos no queridos, tanto si se trata de las drogas como de violencia, incesto, maltrato infantil, altos índices de abandono escolar, robo, alcoholismo o embarazo de adolescentes.

Sólo el cielo sabe que el divorcio no es la respuesta. Tenemos ahora a toda una generación de personas que lo han descubierto así, pero por el camino más duro. También estamos aprendiendo que, por muy fácil que intentemos hacérselo, lo cierto es que los hijos de un divorcio llevan consigo cicatrices duraderas que pasan desapercibidas.<sup>4</sup> El divorcio quizá permita a la gente escapar de un mal matrimonio, pero mientras no demos los pasos adecuados para asegurarnos buenos matrimonios, para facilitar la felicidad y la autorrealización individual, mientras no aprendamos qué es todo eso, seguiremos teniendo solteros desesperados, matrimonios sin alegría, hijos problemáticos y una sociedad cuya disfuncionalidad aumenta con cada década que pasa.

## HACERLO DE MODO DIFERENTE

La ironía es que las cosas no tienen por qué ser de ese modo. Tenemos todas las oportunidades, tanto individual como socialmente, para disfrutar de matrimonios poderosos y transformadores y lograr que esos matrimonios transformen nuestra sociedad. El moderno matrimonio romántico es un regalo evolutivo para la psique, con un potencial singular para la curación de nuestras heridas infantiles y capaz de facilitar nuestro crecimiento espiritual. Hemos obtenido de algún modo la idea errónea de que se tiene que de-ar un matrimonio para crecer y cambiar. Pero estamos descubriendo ahora que es posible lograr una sanación poderosa precisamente a través del matrimonio, que el matrimonio no es tanto una institución rígida como una estructura en la que tiene lugar un proceso dinámico. El matrimonio en sí mismo, entendido adecuadamente, es la terapia que necesitamos para crecer y ser completos, para regresar a nuestro estado gozoso innato.

Tenemos que aprender a enderezar nuestras relaciones. Y no se llame a engaño, porque cuando hablo de relaciones, hablo de matrimonio. Tal y como yo lo veo, las relaciones comprometidas, las relaciones de convivencia, todas las numerosas variantes de soltería actuales constituyen un excelente campo de entrenamiento para el matrimonio,

pero no son un sustituto del mismo. > o lo en el matrimonio se encuentran los ingredientes necesarios para alcanzar un pleno crecimiento y curación: atención, concentración, seguridad, tiempo, la más profunda intimidad y el pleno reflejo de nosotros mismos a través del otro. Sólo en el matrimonio aparecen los elementos que activan la química del crecimiento: la tensión de las defensas complementarias del carácter, las heridas simétricas, la atracción inconsciente. Sólo a través del compromiso de aceptar y curar las heridas del otro, de proporcionarle un puerto seguro para que experimente su plenitud durante el resto de su vida, podemos volver a captar nuestra totalidad original. No podemos curarnos a nosotros mismos, y tampoco podemos curar en relaciones precarias, abiertas por un extremo. Así pues, tenemos que educarnos, prepararnos y entrenarnos para el viaje que supone un matrimonio consciente.

## EJERCICIO 2A

### *Inventario de autoconocimiento*

Antes de que podamos conocer íntimamente a otro, tenemos que conocernos a nosotros mismos. Muchos de nosotros nunca dejamos de descodificar quiénes somos, qué pensamos y sentimos. El propósito del siguiente cuestionario consiste no en determinar cualquier respuesta dura y rápida, sino en proporcionarle la oportunidad para articular y ver por escrito su punto de vista sobre usted mismo y algunos de los temas críticos en su vida.

Puesto que el objetivo de este ejercicio es el de probar a captar las cosas subconscientes y descubrir qué hay realmente en su mente, procure no analizar sus respuestas. Escriba lo primero que se le ocurra y con la mayor rapidez posible. Concédase libertad para escribir todo lo que quiera; utilice estas preguntas simplemente para poner en marcha otros pensamientos y sentimientos que quizá desee explorar.

Nota: los ejercicios *de* las partes 1 a 4 persiguen la intención de acumular información sobre sí mismo que pueda utilizar para efectuar los cambios de los que se habla en la quinta parte. Verá que exigen un compromiso sustancial de tiempo y energía para realizarlos de manera adecuada. Evidentemente, cuanto más cuidadosa sea la atención y el pensamiento que les dedique, tanto más aprenderá sobre sí mismo. La información exacta y específica le ayudará a desarrollar un programa de autocambios, que se afronta en la quinta parte. Estos ejercicios constituyen algo importante en la preparación para mantener el amor que encuentre. Aunque quizá prefiera leer todo el libro antes de hacer los ejercicios, hay dos razones por las que le recomiendo hacer los ejercicios de este capítulo antes de continuar. Una es que la información que desentierre enriquecerá su lectura a lo largo del resto del libro; dos, que sus respuestas le serán más útiles para el trabajo posterior si son espontáneas y no se ven influidas por lo que va a aprender sobre las relaciones.

COMPLETE LAS SIGUIENTES FRASES CON LO PRIMERO QUE SE LE OCURRA:

1. Mi objetivo en la vida es.....
2. Lo que me produce más satisfacción es
3. Mi infancia fue.
4. Creo que el sexo es
5. Cuando hago el amor, prefiero-
6. Mi temor más profundo es \_\_\_\_\_

7. Mi necesidad más profunda es\_\_
  8. Mi sentimiento más profundo es
  9. Lo que más detesto es \_\_\_\_\_
  10. Lo que más me preocupa es \_\_\_\_\_
  11. Mis objetivos para una relación fundamental son
  12. Mis razones para desear una relación fundamental son
  13. Creo que mis relaciones han sido -
  14. Tres de las cosas sobre mí mismo que deseo cambiar son:
  15. Fantaseo sobre -----
  16. Siento cólera cuando,
  17. Creo que soy-----
  18. Mi valor más elevado es
- 
19. Creo que gastar dinero en \_\_\_\_\_ es estúpido y un despilfarro.
  20. Un cuerpo desnudo es
- 
21. Mi placer más frecuente es
- 
22. Soy más feliz cuando
  23. Cuando un hombre hace el amor, debería
  24. Su cuerpo debería ser siempre-----
  25. Para mí, el trabajo es \_\_\_\_\_
  26. En general, veo la vida como -----
  27. Cuando voy a una fiesta, yo-----
  28. Los cuerpos de las mujeres son -----
  29. Mi idea de una carrera profesional de ensueño es
  30. La persona a la que más admiro es \_\_\_\_\_
  31. Para mí, la muerte -----
  32. Creo que la guerra es \_\_\_\_\_
  33. No me sirven de nada las personas que \_\_\_\_\_
  34. Tengo miedo de -----
  35. Cuando alguien es grosero conmigo, yo -"
  36. No puedo comprender a la gente que cree .
  37. Los cuerpos de los hombres son -----
  38. En general, creo que mis puntos fuertes son
  39. Después de hacer el amor, un hombre
  40. Mis debilidades son
  41. Mi visión del dinero es
  42. Para mí, los niños son .
  43. Los padres son-----
  44. La vida de casado es
  45. Siento envidia de \_\_
  46. Deseo -----
  47. Mis vacaciones de ensueño son
  48. Me divierto más cuando -----
  49. Experimento un gran placer al
  50. Mi deporte favorito es \_\_\_\_\_
  51. Lo que me asquea es -----
  52. Creo que la jubilación -----
  53. Muchos de mis sueños se refieren a
  54. Cuando tengo miedo, yo \_\_\_\_\_
  55. Cuando veo a parejas besarse en público, yo \_\_\_\_\_
  56. En relación con el orgasmo de un hombre, una mujer
  57. Cuando me enamoro, yo -----
  58. Cuando tengo tiempo libre, me gusta
  59. No puedo soportar que un hombre —
  60. Me parece conmovedor -----

61. La religión es para mí \_\_\_\_\_
62. En mi opinión, la educación de los niños es \_\_\_\_\_
63. Creo que Dios -----
64. Lo que deseo cuando estoy enfermo es \_\_\_\_\_
65. No puedo soportar que una mujer \_\_\_
66. La disciplina es \_\_\_\_\_
67. Lo que más me molesta de mi cuerpo es \_\_\_\_\_
68. Cuando esté moribundo, yo-----
69. Lo que más me duele \_\_\_\_\_
70. Mis padres \_\_\_\_\_
71. Nunca le he dicho a nadie que me gusta \_\_\_\_\_
72. En un matrimonio prolongado, el sexo \_\_\_\_\_
73. Me gusta el sexo cuando -----
74. La política es -----
75. Los orgasmos son -----
76. La peor cosa en la vida es -----
77. Lo mejor de la vida es -----
78. Lo que siento acerca de vacaciones por separado es \_\_\_\_\_
79. Lo primero que observo en alguien es \_\_\_\_\_
80. Creo que el matrimonio es-----
81. Mi secreto más vergonzoso es \_\_\_\_\_
82. En una discusión, yo -----
83. Para mí, la intimidad significa \_\_\_\_\_
84. El divorcio es-----
85. Cuando estoy en desacuerdo con alguien, yo \_\_\_\_\_
86. Lo que más temo del matrimonio es -----
87. Los parientes políticos deberían -----
88. Lo que más detesto es -----
89. Lo que más me gusta de mí mismo es \_\_\_\_\_
90. El sexo opuesto es -----
91. Cuando alguien se enoja, yo \_\_\_\_\_
92. Las mujeres son-----
93. Los hombres son -----
94. Lo mejor del sexo opuesto es \_\_\_\_\_
95. Cuando me enoja, yo-----
96. Hablar de sexo hace que me sienta - \_\_\_\_\_
97. Lo peor del sexo opuesto es \_\_\_\_\_
98. Lo que más detesto en cualquier persona es \_\_\_\_\_
99. Lo que más admiro en otra persona es \_\_\_\_\_
100. En mis mejores momentos soy \_\_\_\_\_
101. En mis peores momentos soy \_\_\_\_\_
102. La gente debería-----
103. Cuando me haga viejo \_\_\_\_\_
104. Mi peor experiencia en la vida fue \_\_\_\_\_
105. El amor es \_\_\_\_\_
106. Para mí, una cita es-----
107. Para mí, «Hasta que la muerte nos separe» significa - \_\_\_\_\_
108. Enamorarse es \_\_\_\_\_

Como una forma de digerir y organizar la información que acaba de revelarse a sí mismo, utilice sus respuestas para escribir un ensayo sobre sí mismo, agrupando la información por temas como «objetivos», «sexo», «temores», «relaciones», etcétera. Ese artículo le servirá como valiosa información básica acerca de sus convicciones actuales una vez que empiece a realizar los ejercicios de autocambio de la quinta parte.



## *Aprender de las relaciones pasadas*

La segunda fase de la recopilación de información tiene que ver con sus relaciones hasta ahora. Las relaciones del pasado, aunque le recuerden el dolor y el fracaso, constituyen una valiosa ventana abierta a temas, heridas y conflictos que tenemos que afrontar si queremos elegir adecuadamente a nuestra pareja y afrontar mejor los problemas de relación en el futuro. Cada relación pasada se inició con amor y esperanza. Si podemos contemplar el pasado sin pestañear, y reconocer con honestidad lo que salió mal, cuáles fueron nuestras expectativas insatisfechas, y si podemos ser objetivos acerca de la naturaleza de nuestras parejas del pasado, dispondremos de una oportunidad ideal para ver quiénes somos, por qué elegimos como elegimos, y cómo nos comportamos en las relaciones. Armados con este conocimiento, podemos empezar a ver las pautas que se repiten una y otra vez de forma tan devastadora, comprenderemos dónde es necesario el crecimiento y el cambio, cuál es la naturaleza de la herida que necesita curación, y de ese modo estaremos preparados para hacer mejor las cosas la próxima vez.

A continuación se indican una serie de ejercicios diseñados a escudriñar las relaciones del pasado, para descubrir en ellas el oro que podemos desenterrar acerca de nuestras necesidades y de la dinámica existente en la convivencia. En mis talleres destinados a parejas, pido que se hagan variaciones de estos ejercicios. Pero para ellas hay inconvenientes. Las parejas se encuentran sumidas a menudo en lo más espeso de un conflicto, y les resulta difícil ser objetivos. Aunque sus recuerdos son frescos, sus problemas son actuales y les están afectando; también se encuentran más sumidos en la cólera y la confusión. Usted, en cambio, tiene la ventaja de poseer un cierto grado de distancia emocional (aunque eso no quiere decir que no guarde recuerdos dolorosos y en carne viva), y puede evaluar y comparar los datos acumulados a partir de múltiples relaciones, así como considerar su propia situación durante un tiempo más prolongado.

Procure realizar este trabajo cuando disponga de tiempo para relajarse y permitirse a sí mismo el volver a experimentar lo que sucedió. Lo que quiero que haga antes que nada es identificar todas las relaciones importantes que hubo en su pasado. Con ello me refiero a todas aquellas que fueron realmente poderosas, tanto si se trató de un enamoramiento de estudiante de escuela superior, como de un novio o una novia universitarios, de un amante con el que convivió, de una situación de noviazgo a largo plazo o de un matrimonio. No cuentan aquí las relaciones que fueron casuales o que, por la razón que fuese, no llegaron a emocionarle. Por otro lado, quizá desee incluir una relación que no fue romántica, con un colaborador, un amigo, un maestro, siempre que estuviera emocionalmente cargada o fuera conflictiva para usted. Es posible que haya habido muchas relaciones de este tipo en su vida, o que sólo hayan existido una o dos (para los propósitos que perseguimos aquí, le sugiero que se limite a cuatro o cinco).

### **EJERCICIO 2B**

#### *Visión previa de la Imago*

1. Utilice una hoja de papel apaisada. Prepare una columna para cada una de sus relaciones del pasado, colocando el nombre de la persona de que se trate en la parte superior de cada columna.

Cierre los ojos, respire profundamente varias veces, relájese y piense en la primera relación. Quiero que, durante unos pocos minutos, piense en la ocasión en que conoció por primera vez a esa persona, cómo le pareció,

qué se dijeron el uno al otro, qué hicieron. Procure situarse mentalmente en aquellas mismas situaciones del pasado. Permítase a sí mismo sentir profundamente sus efectos, y recuerde su impacto emocional. Procure recordar cómo fueron las primeras fases de su romance, cómo pasaban el tiempo juntos, cómo fueron las cosas la primera vez que hicieron el amor. Ahora quiero que piense en la primera vez que observó que algo andaba mal, o en algo que no le gustó del otro. ¿Qué fue y qué hizo usted? ¿Lo ignoró, negó lo que estaba sucediendo o se sintió conmocionado? ¿Recuerda la transición desde el intenso amor romántico hasta el «establecimiento» en la relación cotidiana? ¿Puede usted identificar los problemas y las cosas que salieron mal? ¿Recuerda cómo intentó solucionar sus problemas o restaurar sus sentimientos iniciales? ¿Y cómo terminó la relación? Quizá sólo desee pensar en lo que ocurrió, o quizá quiera escribir algo sobre lo ocurrido. La idea consiste en recordar aquella situación pasada del modo más vivido posible.

2. Contando ahora con todos estos recuerdos, introduzca en la primera columna una lista de los rasgos que utilizaría para describir a esa persona, tanto positivos como negativos. Utilice adjetivos como amable, mezquino, cálido, manipulador, generoso, tacaño, aburrido, carismático, etcétera.

3. Una vez que haya terminado, vuelva sobre sus pasos» e introduzca un signo más (+) junto a cada rasgo que considere positivo, y un signo menos (-) junto a cada rasgo negativo.

4. Estudie de nuevo la lista y, en la parte izquierda de la columna, clasifique los rasgos positivos por orden, colocando un «1» junto a los rasgos que más le gustaron, un «2» junto a los rasgos que le gustaron igualmente aunque algo menos, y así sucesivamente. En el lado derecho de la columna, clasifique los rasgos negativos de la misma manera, calificando con un «1» los peores rasgos, con un «2» los que no eran tan peores, y así sucesivamente.

5. Repita los pasos 1, 2 y 3 para cada una de sus ex parejas,

6. Retroceda y trace un círculo alrededor de los rasgos positivos que son comunes a todas sus ex parejas (o a la mayoría, si tuvo muchas). Subraye los rasgos negativos que tienen en común.

7. En una nueva hoja de papel, trace un círculo y divídalo horizontalmente por la mitad. En la mitad superior del círculo anote todos los rasgos positivos que calificó con 1 o 2 para sus ex amantes. Trace un círculo alrededor de cualquiera sobre el que ya trazó un círculo en el paso 6. En la mitad inferior del círculo, introduzca los rasgos negativos calificados como 1 y 2, y subraye aquellos que ya subrayó en el paso 6.

Ahora debería disponer de una imagen previa de su propia Imago, es decir, de la clase de persona hacia la que se siente atraído inconscientemente.

## EJERCICIO 2C

### *Frustraciones en las relaciones*

1. En la parte superior de la hoja horizontal de papel escriba el nombre de una de sus ex parejas. Divida el espacio en cinco columnas, encabezadas con: Frustraciones, Sentimientos, Pensamientos, Reacciones y, en la quinta columna, Temores.

2. Anote en la primera columna las frustraciones que tuvo con esa persona en concreto. Una frustración es un comportamiento que le causó alguna incomodidad, dolor o frustración. Por ejemplo: «Ella/él acordaba una cita conmigo y siempre llegaba tarde sin avisarme», «Cuando me abrazaba, no me apretaba fuerte», «Cuando le hacía una pregunta, solía darme respuestas indirectas», «A veces me criticaba delante de mis amigos», «A menudo me hablaba en un tono de voz colérico». Al escribir, debería evitar adjetivos peyorativos como «perezoso», «tacaño»,

«mezquino», «colérico», «reservado», «informal». En lugar de eso, utilice frases que describan los comportamientos que le indujeron a formarse esa opinión.

3. Indique en la segunda columna el sentimiento que experimentó con cada frustración. Los sentimientos deberían anotarse empleando una sola palabra, como «cólera», «temor», «vergüenza», etc. Si escribe una frase, estará describiendo su proceso de pensamiento. Por ejemplo, comentarios como «Tengo la sensación de que él no me apreciaba», o «Me sentía como si ella me utilizara» analizan sus pensamientos acerca de estar con esa persona. Lo que se trata de indicar en esta segunda columna es el sentimiento que experimentó cuando tuvo usted ese pensamiento. Por ejemplo: «Cuando ella/él no me llamaba al llegar tarde, pensaba que no era respetado y eso hacía que sintiera *cólera*».

4. La tercera columna es el lugar adecuado para registrar sus pensamientos. En la primera columna, por ejemplo, podría haber escrito: «Ella/él acordaba una cita conmigo y siempre llegaba tarde sin avisarme», en la segunda columna puede haber anotado que ese comportamiento le hacía experimentar «cólera», mientras que en la tercera columna puede haber escrito: «No se me respeta», o «No me siento querido». El pensamiento completo es, por lo tanto: «Ella/él acordaba una cita conmigo y siempre llegaba tarde sin avisarme, y yo experimentaba cólera y pensaba que no me respetaba».

5. En la cuarta columna anote su reacción. Se trata de una descripción de su comportamiento al sentirse «colérico y no respetado». Un ejemplo podría ser: «Me ponía de mal humor», o «Llamaba a mi madre y le decía lo desconsiderada que era», o «Empezaba a sentirme deprimido y tomaba una copa».

6. La quinta columna, la del «Temor», es la más difícil. Quizá necesite pensar sobre el temor oculto que despierta la «frustración» anotada en la primera columna. Su «reacción» oculta ese temor ante sí mismo; esa es, después de todo, la función de una reacción. Por ejemplo, la tardanza del otro podía despertar el temor a ser «abandonado». O quizá experimentara el temor de que el otro estuviera con otra persona. La frase completa que llena todas las columnas podría ser algo similar a lo siguiente: «Ella/él acordaba una cita conmigo y siempre llegaba tarde sin avisarme, y yo experimentaba cólera y pensaba que no me respetaba. Entonces, reaccionaba sintiéndome deprimido y tomaba una copa porque temía verme abandonado».

7. Repita los pasos 1-6 con cada una de sus ex parejas.

8. Tome una nueva hoja de papel, divídala horizontalmente en seis columnas. Encabece las cinco primeras igual que hizo en el paso 1. Encabece la sexta columna con «Deseo».

9. Estudie la lista de frustración que preparó para cada ex pareja, e identifique frustraciones similares recurrentes. Puede encontrarse, por ejemplo, con que experimentó diversas frustraciones respecto al tema de la tardanza, o de no mantener los acuerdos, o de sentirse criticado. Tome cada grupo de frustraciones similares y sintetícelas en una sola frase que incluya la esencia de cada una de ellas. Por ejemplo, si experimenta frustraciones recurrentes ante la tardanza, podría sintetizarlas afirmando: «Cuando mis parejas no son formales por lo que se refiere al tiempo, me siento colérico». De modo similar, agrupe las respuestas alrededor de cada tema en el resto de las columnas, de la segunda a la quinta. La frase final podría ser parecida a la siguiente: «Cuando mis parejas no son formales por lo que se refiere al tiempo, me siento colérico, pienso que no soy respetado o importante, y suelo reaccionar con depresión y con la bebida para ocultar mi temor al abandono». Finalmente, en la columna encabezada por «Deseo», anote lo que desea, algo que, si lo tuviera, eliminaría la frustración de la primera columna. Por ejemplo: «Me gustaría

que mi pareja hiciera mayores esfuerzos por llegar a tiempo y si va a llegar con más de diez minutos de retraso, me gustaría que me llamara para avisarme». Repita este mismo proceso de síntesis para cada frustración recurrente.

Ahora dispone usted de una imagen de los problemas y frustraciones que suelen aparecer de modo recurrente en sus relaciones, y tendrá una idea de qué es lo que remediaría esas frustraciones.

## EJERCICIO 2D

### *Su relación inconsciente*

Complete ahora las siguientes frases, utilizando para ello el material recopilado en los ejercicios anteriores. (Quizá prefiera copiar esas frases en una hoja de papel, o hacerse una fotocopia de las páginas para poder rellenar la información que se le pide aquí.)

Suelo sentirme atraído hacia una persona que es \_\_\_\_\_  
(Complete la frase con los rasgos negativos de la mitad inferior del círculo del ejercicio 2B, número 7, página 50)

... con la que me sienta \_\_\_\_\_

Aquí el resumen de los sentimientos negativos del ejercicio 2C, número 9, segunda columna, página 52)

Porque ella/él me frustra con \_\_\_\_\_

Indique aquí el resumen de frustraciones del ejercicio 2C, número 9, primera columna, página 52).

Desearía que esa persona fuera siempre \_\_\_\_\_

Indique aquí los rasgos positivos incluidos en la mitad superior del círculo del ejercicio 2B, número 7, página 50)

.. de modo que yo pudiera tener \_\_\_\_\_

Complete esta frase con la lista de deseos del ejercicio 2C, número 9, quinta columna, de la página 52).

Cuando no obtengo satisfacción a esos deseos, pienso \_\_\_\_\_

Indique aquí la síntesis de pensamientos del ejercicio 2C, número 9, tercera columna, página 52)

v reacciono con \_\_\_\_\_

Introduzca aquí el resumen de reacciones del ejercicio 2C, número 9, cuarta columna, página 52)

....y experimento mis más profundos temores, que son \_\_\_\_\_

Termine la frase con el resumen de sus temores indicados en el ejercicio número 9, quinta columna, página 52. Esos temores describen la herida infantil que vuelve a experimentar en sus relaciones.)

Ahora cuenta usted con una imagen de su «relación inconsciente».

Dispone ahora de información vital para su elección de pareja y para los temas de relación. Más adelante trabajaremos de nuevo con esta información. Pero tenga en cuenta lo que ha aprendido a partir de estos ejercicios, a medida que lea los capítulos siguientes, donde sin duda alguna reconocerá algunas de las raíces de la historia de sus relaciones.

### *Notas*

1. En un reciente viaje a Jaya vi una versión de la Edad de Piedra de la práctica del matrimonio acordado, cuyas reliquias persistieron en los matrimonios occidentales hasta el siglo xix. El pueblo dani ha vivido en

las altiplanicies de Irán Java durante casi siete mil años. Las esposas se compran, y se pueden revender a cambio de cinco cerdos, a menos que estén embarazadas, o que sean trabajadoras excepcionalmente buenas, en cuyo caso cuestan más. La atracción no es un factor de elección; las principales virtudes son los cuerpos fuertes y la fertilidad.

Durante miles de años han existido distintas variaciones de propiedad de la esposa. En muchas partes de Europa, las esposas llegaban con una dote. Todos los matrimonios acordados se basan en factores sociales y económicos, como la riqueza, el estatus social y la fertilidad. El amor juega un papel muy escaso, si es que juega alguno. Eso ha cambiado en la mayoría de las sociedades modernas, y más visiblemente en aquellas que han avanzado hacia un sistema político democrático que permite la libre elección por lo que respecta al destino personal, y que abarca también la selección de la pareja matrimonial.

2. Estoy convencido de que esta evolución en el matrimonio se produce paralelamente a la evolución de la psique colectiva, que sigue a su vez el mismo camino que el desarrollo psíquico individual, desde la fusión con la madre (la conexión del individuo con lo colectivo) hasta la diferenciación de la madre (diferenciación del individuo con respecto a lo colectivo), la identidad personal con la familia (identidad del sí mismo dentro del colectivo), hasta la competencia, la preocupación y la intimidad (fases de la psique colectiva todavía por evolucionar). La democracia es el fin de la monarquía o el final de la dependencia del padre colectivo, y el desarrollo de una identidad separada y de igualdad. Parece que nos encontramos en este punto dentro de la evolución de la psique colectiva. En consecuencia, los sistemas políticos del futuro tendrán una forma diferente a la democracia para «alojar» la evolución de la psique colectiva. Puesto que estamos incrustados en la naturaleza y somos, de hecho, la naturaleza que se expresa a sí misma, creo que la evolución de la psique es una expresión de la evolución psíquica en la naturaleza. Más específicamente, creo que la naturaleza se halla comprometida en su propia autorreparación y culminación, y que el surgimiento del matrimonio por amor y el potencial de curación y de evolución espiritual inherente al mismo son los medios por los que la naturaleza realiza su autorreparación y culminación. Durante miles de años, en una sociedad patriarcal y con un gobierno monárquico, los matrimonios estuvieron desprovistos de amor y afecto, no se valoró a las mujeres como iguales, y los niños eran una propiedad. El resultado fue mucho dolor emocional, y ocultación del carácter que luego se expresaba en los conflictos de grupo y, finalmente, en nuestro tiempo, en el daño causado al planeta mismo.

Desde mi perspectiva, la naturaleza trabaja debido a nuestro dolor colectivo y busca la manera de curarse a sí misma a través de nuestra curación. Al trabajar a través de nuestro inconsciente, creó la democracia para «albergar» la psique colectiva emergente y, a través de este sistema político, liberó al inconsciente para que seleccionara a una pareja para el matrimonio, de modo que se pudiera crear así un sistema de curación que, en último término, tendría como resultado la curación de la propia naturaleza.

3. En Estados Unidos, la primera organización de terapeutas matrimoniales no surgió hasta 1942, cuando se organizó la ahora extinta Asociación Americana de Terapia Matrimonial. Con anterioridad ya habían existido una serie de centros de asesoramiento matrimonial: el Marriage Consultation Center, fundado por Abraham y Hannah Stone; el Marriage Council of Philadelphia, fundado por Emily Mudd, y el American Institute of Family Relations, fundado por Paul Popenoe. La literatura de apoyo sobre la terapia matrimonial no apareció hasta 1938, con un artículo de Oben-forf sobre el psicoanálisis de las parejas casadas, seguido en 1948

por otro artículo de Mittleman sobre «el análisis concurrente de las parejas casadas».

Aun así, el asesoramiento matrimonial se ha centrado en ayudar a los individuos con sus patologías personales, no al matrimonio en sí, y la mayor parte del asesoramiento se basó en el psicoanálisis, una psicología de lo individual. El centro de atención sobre la pareja y el matrimonio no apareció hasta principios de la década de 1970, con el surgimiento de un método llamado «terapia matrimonial conjunta», una estructura de asesoramiento en la que se veía juntos a ambos miembros de la pareja. Eso constituyó una innovación radical, cuyo ímpetu se derivó de la ruptura de tantos matrimonios jóvenes después de la Segunda Guerra Mundial.

4. Judith S. Wallerstein y Sandra Blakeslee, *Second Chances: Men, Women and Children After Divorce*, Ticknor and Fields, Nueva York, 1989. En este importante estudio, Wallerstein no encontró ningún caso de divorcio que no hubiera producido heridas emocionales en los niños, que afectaron a su adaptación en la vida como adulto y a sus relaciones íntimas.

### 3. El viaje humano

Hay un flujo común, un aliento común. Todas las cosas están en simpatía.  
HIPÓCRATES

La mayor parte de este libro está dedicado a nuestro viaje psicosocial: de qué modo afectan nuestras experiencias infantiles a nuestra elección de pareja, cómo estamos volviendo a representar, en nuestro amor fundamental, las heridas arcaicas de la infancia, y cómo podemos iniciar, mientras estamos solteros, el proceso de cambio que acelerará el proceso de curación después del matrimonio. Pero en este capítulo deseo hablar de las dos fases del viaje humano que tienen lugar antes de que hayamos nacido, lo que yo denomino nuestros orígenes cósmicos y nuestra herencia evolutiva. Quizá el lector se pregunte cómo le va a ayudar esto en su preparación para el amor duradero, pero le puedo asegurar que así será. Es usted mucho más grande que su propia experiencia personal, y su contexto es mucho más amplio que la red de sus relaciones.

Para comprender perfectamente lo que sucede en sus relaciones es importante captar qué clase de criatura es usted, y qué ha heredado de sus antepasados. Nuestra vida desde el nacimiento y nuestra conciencia no son más que una parte de la historia.

Para captar plenamente quiénes somos y qué nos motiva, tenemos que viajar por debajo de la superficie y mirar el inconsciente, nuestra naturaleza instintiva, la forma en que funciona nuestro cerebro y nuestras conexiones subterráneas con otros seres.

Para sacarle sentido a las intensas emociones oceánicas del amor, para comprender nuestros sueños, a menudo extraños e inimaginables, nuestros latidos y anhelos, tenemos que retroceder desde nuestra existencia cotidiana y situar nuestra comprensión de las relaciones en el más amplio contexto de nuestra naturaleza humana.

#### *El viaje cósmico: anhelo de conexión*

¿Le hace sonar algo si le digo que todos compartimos un anhelo inarticulado de algo a lo que no podemos echar mano del todo? ¿Ha experimentado alguna vez un momento, en medio de su actividad cotidiana, en el que de pronto, inexplicablemente, se ha sentido inundado por una oleada de felicidad o alegría, por la sensación de que todo en el mundo está bien?

Esos momentos llegan sin previo aviso, quizá mientras conducimos por una carretera oscura en plena noche, o cuando levantamos la mirada para ver la puesta de sol sobre el perfil de una ciudad. Algo «se apodera de nosotros» mientras permanecemos sentados, contemplando la puesta de sol, o cuando captamos el aroma de la hierba recién cortada, o incluso cuando nos encontramos enfrascados en alguna tarea mundana. En esos momentos experimentamos a menudo una pérdida de fronteras, una intemporalidad en la que escapamos por un momento de las rígidas estructuras de nuestro cerebro y nuestro cuerpo. Ese momento pasa, enloquecedoramente inexplicable e irreproducible, y nos quedamos perplejos. Y, sin embargo, hay algo oscuramente familiar en tales situaciones, una sensación de hallarnos en contacto con nosotros mismos que imparte a esos momentos transitorios una intensidad especial y nos hace anhelar el volver a captar los sentimientos que evocan.

Por muy misteriosos y elusivos que sean esos instantes, creo que nos comunican algo importante acerca de quiénes somos como seres humanos y acerca de aquellas partes de nosotros que se encuentran ocultas tras el velo de nuestra realidad cotidiana, algo que tiene un impacto profundo sobre nuestras relaciones. Pues del mismo modo que nuestros problemas de relación no tienen su origen en nuestra dificultad para encontrar a la pareja correcta o con el momento de nuestro primer vagido, nada de lo que nos pasa de niños puede explicar plenamente las emociones incompletas y abrumadoras que experimentamos al enamorarnos, o el dolor que sentimos ante su pérdida. Para encontrar una explicación tenemos que mirar hacia otra parte.

Creo que la calidad de esos momentos intemporales nos ofrece una valiosa ventana a la comprensión de nuestra esperanza oculta en las relaciones ¿De qué pozo surgen esos sentimientos que tanto nos sorprenden con su intensidad? ¿Qué recuerdos se esfuerzan por revivir en nosotros? Estoy convencido de que esos sentimientos surgen de nuestra conexión olvidada con recuerdos de un tiempo anterior al nacimiento, del período que pasamos en U matriz de nuestra madre, e incluso antes, cuando nos sentíamos total y seguramente conectados no sólo con una madre que nos lo daba todo sino, más allá de eso, con todo y con todos. Estoy convencido de que ese recuerdo es una fuente del anhelo humano fundamental y universal que constituye la esperanza inexpresada del amor.

Esta idea encaja bien con lo que sabemos sobre la experiencia fetal. Mientras flota tranquilamente en el útero de la madre, el feto es alimentado, protegido y suavizado por el latido del corazón materno; todo aquello que necesita lo obtiene sin esfuerzo, instantáneamente. El feto no posee un concepto de sí mismo, del pasado o del futuro, no tiene conciencia de lo que le separa de los demás. Incluso durante un tiempo después del nacimiento, el niño sigue viviendo idílicamente en un mundo en el que no reconoce la diferencia entre sí mismo y quienes le rodean. Pero ¿no será un poco exagerada esta idea de nuestra conexión intemporal con todo? ¿No estaremos introduciéndonos aquí en un territorio fetichista? Yo no lo creo así.

## CLAVES PARA NUESTRA CONEXIÓN

La cuestión de nuestra conexión esencial con el amplio universo ha encabezado el interés de los investigadores en muchos campos, desde la ciencia y la religión hasta la psicología y la filosofía. La física moderna plantea la idea de que todo en el universo es esencialmente energía pulsante que parece reconstituirse a sí misma como configuraciones particulares de materia en momentos concretos y, específicamente, en el

momento de la observación, es decir, en aquel en que nuestra conciencia parece concretarla. En este sentido, la materia no es sino un medio a través del cual observamos pautas y densidades de energía. Por debajo de la apariencia de un mundo material, todos estamos unidos en una especie de danza energética.

La ampliamente acreditada teoría «Gaia» de James Lovelock lleva más allá la analogía al afirmar que toda la tierra no es más que un gran organismo pulsante y vivo, del que los océanos, los árboles, los seres humanos y los teléfonos, por ejemplo, sólo son células más pequeñas e interdependientes, como la carne y la sangre, los órganos y las terminaciones nerviosas de las que todos juntos formamos la vida pulsante del conjunto, contribuyendo a la salud y buen funcionamiento de cada parte. William James lo expresó del siguiente modo:

«Nosotros, con nuestras vidas, somos como islas en el mar, como árboles en el bosque. El arce y el pino pueden susurrarse el uno al otro con sus hojas... Pero los árboles también entrelazan sus raíces en la profundidad de la tierra, y las islas también están unidas a través del fondo oceánico. Del mismo modo, existe un continuum de conciencia cósmica contra el cual nuestra individualidad construye verjas accidentales... Nuestro estado de conciencia normal se halla circunscrito por motivos de adaptación a nuestro ambiente externo, pero la verja tiene sus puntos débiles y las influencias espasmódicas de más allá se filtran y muestran la conexión humana que de otro modo es inverificable.»<sup>1</sup>

Las formas alternativas de la medicina, como la acupuntura, la homeopatía, la retroalimentación y la imposición de manos terapéutica asumen el acceso a campos de energía, eléctrico, magnético, mental, psíquico, más allá de los límites aparentemente arbitrarios de nuestros cuerpos. Que estamos inextricablemente entrelazados con el universo lo ponen de manifiesto los estudios que demuestran cómo se ven afectados nuestros relojes «internos» por los ciclos circadianos: ¿qué es, después de todo, el desfase aéreo, sino el haber perdido la sincronía con el reloj planetario? Los ritmos de nuestros cuerpos (compuestos, como la Tierra, por más de un 70 por ciento de agua), se hallan influidos por la Luna y las mareas, y son sensibles a los campos magnéticos, tanto locales como globales.

Los fenómenos aparentemente paranormales, como la telepatía, la clarividencia y la precognición parecen confirmar nuestra unión intemporal. Muchos de nosotros, racionalistas como somos, rechazamos con desdén los poderes psíquicos, recelosos ante los que se dedican a encontrar mensajes en las hojas de té o ante el dogma de la nueva Era. Y, sin embargo, somos pocos los que no hemos tenido experiencias inexplicables propias, sabiendo por ejemplo, de manera repentina y con toda seguridad, quién estaba al otro lado de la línea telefónica antes de atender la llamada, o habiendo tenido un sueño que predecía la realidad de lo que más tarde iba a ocurrir. Los zahones que encuentran agua con ramitas bifurcadas, los clarividentes que predicen los terremotos, o que conducen a la policía hasta las personas desaparecidas, guiados por una pieza de su ropa o por una joya, y los psíquicos que indican a los arqueólogos dónde excavar en busca de civilizaciones perdidas, no hacen sino sintonizar con una conciencia colectiva intemporal en la que todos somos siempre uno. El historiador Arnold Toynbee experimentó varios y asombrosos episodios retrocognitivos durante los que «vio» el suicidio de un rebelde romano en el año 80 a. de C. y compartió la experiencia de los primeros españoles que vieron la capital azteca de Tenochtitlán. En un momento, escribió, se encontró él mismo «en comunión, y no sólo con tal o cual episodio de la historia, sino con todo lo que había sido y era y había de suceder. En ese instante, fui directamente consciente del paso de la historia, que fluía suavemente a través de mí, como una poderosa



corriente, y de mi propia vida hinchándose como una ola en el flujo de esta vasta marea».

El psicólogo Carl Jung añade claves a la naturaleza de nuestra conexión mediante su teoría de que todos compartimos un inconsciente colectivo. En esta visión, nuestras experiencias humanas acumuladas se funden sobre el tiempo alrededor de ciertos arquetipos o pautas repetidas de esfuerzo y comportamiento humano. Los arquetipos son la materia del mito por el cual vivimos: héroe y villano, tierra madre y seductora. Estos arquetipos universales, que forman una parte de nosotros mismos igual a la que heredamos como nuestros instintos animales o el color del cabello, ejercen una influencia inconsciente sobre nuestro comportamiento y nuestras respuestas, incluso cuando nuestros propios pensamientos y acciones influyen sobre su mutación y contribuyen a su fuerza colectiva.

El concepto de un estado original de gozo relajado cruza las líneas religiosas y culturales en la descripción del paraíso, ya sea como Cielo, como Campos Elíseos, Nirvana, El Dorado o Jardín del Edén. Todo simboliza la perfección primordial, una edad dorada de paz y gozo, una comunión perfecta con la naturaleza entre el hombre y la bestia, el ave, y el bosque, una imagen idílica de inmortalidad intemporal. Y entonces, según el mito, se produce una perturbación, una caída en desgracia, un cataclismo. Somos expulsados del jardín y después buscamos en vano el paraíso y nuestra unidad espiritual.

Pero no tenemos que remontarnos al mito, la magia o la ciencia para encontrar pruebas de que anhelamos la paz, el gozo relajado. Las manifestaciones modernas de ese anhelo me las encuentro a diario sobre mi mesa de despacho, en forma de artículos, talleres, píldoras, procesos y productos que prometen alivio del estrés. A juzgar por la verdadera inundación de libros y cintas de autoayuda sobre cómo encontrar el gozo y la felicidad, sobre la reducción del estrés y la producción de «experiencias cumbre», sobre el masaje y la meditación, tengo que llegar a la conclusión de que este es un impulso profundo y que por detrás del expreso deseo de aliviar el estrés hay algo que nos falta, y que todos deseamos encontrar.

## QUEREMOS RECUPERARLO

Todo esto se reduce a que nuestro anhelo rudimentario de conexión, y esos momentos en los que atravesamos el velo de nuestra existencia cotidiana, procede de un nebuloso recuerdo de que en un tiempo no estuvimos separados, sino conectados con todo, y particularmente con todos los demás humanos, de una forma que nos hacía sentirnos seguros y apoyados. Y nuestro anhelo fundamental es el de trascender las barreras que ahora nos separan de nuestra conciencia de esa conexión.

En la psique hay algo que sabe que las cosas no son como deberían ser. No esperamos o anhelamos algo imaginario. Cuando conseguimos contactar con esa insinuación profundamente enterrada de una esencia humana panexistente, nos parece absolutamente normal y objetivamente real. Anhelamos nuestra totalidad original, ese estado oscuramente recordado de gozo relajado, porque lo experimentamos, aunque sólo fuera brevemente, en el útero de nuestra madre. No podemos identificar su fuente. El teólogo Martin Buber lo expresó bien cuando dijo que «el nacimiento es el momento a partir del cual empezamos a olvidar».

A mí me parece muy correcto pensar que toda la vida no es más que un esfuerzo por recordar ese estado idílico preexistente. Somos en esencia energía pulsante que ha sido perturbada; nuestro deseo es superar esa perturbación y restaurar la pulsación natural que es nuestra esencia. No tratamos de encontrar algo que no hemos tenido nunca, sino que queremos conseguir algo que tuvimos, intentamos recuperar lo que perdimos.

Aunque no seamos conscientes de ello, el objetivo secreto que perseguimos en nuestras relaciones no es una fantasía amorosa propia de las pantallas de cine, sino más bien un impulso por recuperar el estado de gozo relajado que es nuestro derecho de nacimiento.

### *El viaje evolutivo: anhelo de estar vivos*

He dedicado buena cantidad de tiempo a presentar pruebas de nuestro estado original de gozo relajado y de conexión porque deseo que sea usted plenamente consciente de la existencia de esa poderosa influencia oculta en sus relaciones. Pero en nuestro viaje, aquí en la Tierra, hay también otros impulsos igualmente poderosos. Mientras que nuestros orígenes cósmicos están presentes en el nacimiento, en forma de intuiciones de nuestra totalidad original, también llegamos con la historia de nuestra especie codificada en nuestros genes, como el botón acumulativo de nuestro viaje evolutivo. Se trata de una herencia que se remonta a los primeros seres que caminaron en posición erecta y que culmina en el color de los ojos y la aptitud matemática transmitida por nuestros padres. Impresos en nuestros genes, entrelazados a través de nuestro inconsciente, están los impulsos, los instintos y la memoria genética formada a lo largo de eones. Treinta años de vida en Manhattan o en Milán pueden atemperar u oscurecer nuestra naturaleza humana intrínseca, pero no pueden erradicarla del todo.

## NUEVA MENTE, CEREBRO ANTIGUO

Es nuestro cerebro, grande y altamente evolucionado, lo que nos separa a los humanoides erectos de las especies inferiores. Nos gusta pensar en nuestro cerebro como una parte de nosotros que digiere, organiza y analiza las montañas de información diversa que absorbemos. Utilizamos nuestro cerebro para planificar, crear estrategias, inventar, crear, tomar decisiones. No es nada sorprendente que nos identifiquemos con nuestro cerebro, porque lo vemos como quien somos, como nuestra conciencia, como nuestro centro. Pues bien, eso es cierto. El córtex cerebral, al que yo llamo cerebro «nuevo», hace, en efecto, todas esas cosas maravillosas. Pero eso sólo es, literalmente, la mitad de la cuestión. Por debajo de la cúpula convolucionada que nos resulta familiar a partir de los dibujos anatómicos, se encuentra lo que denomino el cerebro «antiguo», que ejerce un impacto profundo sobre nuestro comportamiento en las relaciones, y esa es ya una historia muy diferente.

El cerebro antiguo tiene dos partes. El tallo cerebral, denominado a veces cerebro «reptiliano» (lo que indica ya hasta dónde se remonta), es el núcleo interior primitivo del cerebro. Controla los sistemas físicos vitales, desde la reproducción y el sueño hasta la circulación de la sangre y la respuesta muscular. Aquí es donde radica la acción. Colgando del tallo cerebral se encuentra el sistema límbico, un añadido mamífero, sede de emociones primitivas y poderosas que enlazan las funciones autónomas del tallo cerebral y el córtex cerebral. El cerebro antiguo (el tallo cerebral y el sistema límbico) es nuestro cerebro de supervivencia.

A diferencia del cerebro nuevo, que absorbe y procesa la información que nos llega del mundo exterior, el instintivo cerebro antiguo sólo es consciente de lo que hay más allá de los límites a través de la sensación y el sentimiento. Sencillo y primitivo, establece amplias distinciones relacionadas con su seguridad y supervivencia, y lo hace principalmente a través de imágenes, símbolos y pensamientos que le llegan por medio del cerebro nuevo. Eternamente preocupado por la supervivencia, el cerebro antiguo reconoce ciertas pautas que ha aprendido a asociar con «amor»,

«pérdida», «cólera» o «peligro». Es incapaz de establecer las sutiles distinciones que se corresponden con las circunstancias; sus reacciones automáticas se hallan profundamente enraizadas y responden de manera desproporcionada al estímulo. Todas las amenazas son amenazas para la vida; el más ligero fruncimiento de cejas es una señal de rechazo total. Lo más importante que debemos comprender acerca del cerebro antiguo es que existe fuera del tiempo; no hace distinciones sobre por qué, dónde o cuándo ocurrió algo. Su cerebro antiguo no puede saber la diferencia entre el estímulo que recibió hace treinta años, cuando su madre no acudió cuando usted lloraba en la cuna, y el que recibió hoy mismo, cuando su pareja le llamó con una hora de retraso para decirle que cancelaba la cita que ambos tenían para esta noche. De bebé, quizá respondió usted a sentirse abandonado chupándose el dedo gordo y emitiendo arrullos dirigidos a sí mismo; hoy respondió usted ante la situación comiéndose una docena de pastas y, para desconectar de su ansiedad, vio una estúpida película en la televisión hasta que su pareja enmendara la situación. En ambos casos, los sentimientos y la respuesta son la misma. La respuesta es instintiva; el cerebro antiguo está haciendo aquello para lo que ha sido condicionado para poder sobrevivir.

Cuando vivimos en rascacielos, conducimos coches rápidos, compramos la ropa y la comida preparadas y «elegimos» a la persona con la que queremos casarnos, resulta fácil creer que somos los dueños de nuestras naturalezas primigenias e instintivas. Nos engañamos a nosotros mismos, por muy racionales o intelectuales que creamos ser, por muy exquisitamente sintonizados que estemos con nuestros córtex cerebrales. El cerebro antiguo y el nuevo interactúan en un complejo sistema de comprobaciones y equilibrios, en una danza de instintos y emociones que atemperan el intelecto y la razón. Después de todo, sólo somos humanos. El cerebro nuevo no puede esperar el poder superar al cerebro antiguo; es su sirviente.

Pero los humanos somos únicos en nuestra conciencia de nosotros mismos; sabemos que pensamos. Nuestro prosencéfalo, parte del cerebro «nuevo», es consciente del contenido del córtex. Es el medio a través del cual nos observamos a nosotros mismos (e incluso nos observamos observándonos a nosotros mismos), lo que nos permite ver la interacción de imágenes, pensamientos y símbolos. Es el medio del autocambio, a través del cual podemos reconocer el poder del cerebro antiguo y cooperar con él.

## LOS IMPULSOS BÁSICOS: LO PRIMERO ES LA SEGURIDAD

Ahora quiero dirigir la atención hacia el tema de nuestros impulsos básicos. Parece ser que el instinto fundamental de la conciencia humana en su forma biológica consiste en distinguir entre seguridad y peligro. Esa distinción es tan importante, que los científicos postulan ahora que hemos desarrollado una vía neural adicional que nos advierte del peligro, como una especie de atajo que soslaya el córtex cerebral.<sup>2</sup>

El trauma del nacimiento es para todo ser sensible la primera indicación de peligro, la primera señal de que se ha perdido el paraíso. Durante un breve período de tiempo después del nacimiento, seguimos adaptándonos al cambio de escenario, sin haber llegado a comprender todavía que la fiesta ha terminado. Eso representa un descubrimiento conmocionante; a partir de entonces, todo estímulo se juzga en términos de supervivencia. ¿Es peligroso? ¿Moriré? Cualquier perturbación de nuestro estado de gozo relajado es una amenaza potencial, ya se trate de una pequeña rama que se rompe en el bosque, de la aparición de un depredador potencial, o

de una tormenta. O, más cerca de nosotros mismos, de un grito no contestado, de un juguete que no podemos tener, de una mirada dura por parte del jefe, de una crítica casual hecha por nuestro amante. Sea cual fuere la provocación respuesta asume siempre cuatro formas: luchar, huir, quedarnos pasivamente petrificados o someternos defensivamente. En otras palabras, o explotamos o reprimimos nuestra energía. Estas cuatro adaptaciones a la percepción de peligro, legado de nuestro cerebro reptiliano primitivo, se hallan codificadas en nuestro sistema psiconeural, que es inmune a la lógica. Piense en cómo responde usted cuando algo sale mal en sus asociaciones con los demás: recela del peligro, se prepara para defenderse de una u otra forma, planta cara, o echa a correr, se acobarda tranquilamente y confía en que el problema terminará por desaparecer, o se entrega impotente a aquello que no puede controlar.

Una vez garantizado un sentido de la seguridad, de la supervivencia, la actividad mamífera puede clasificarse en seis categorías. Nos apareamos, cuidamos de la descendencia de nuestro apareamiento, trabajamos, comemos, dormimos y jugamos.<sup>3</sup> Aunque los humanos embellecemos considerablemente todas estas actividades, lo cierto es que eso es en buena medida lo que hacemos, y hasta esos impulsos instintivos se hallan fuertemente influidos por nuestro sentido de la seguridad o del peligro.

## EXPRESIÓN DE UNA VITALIDAD PLENA

A pesar de todo, nosotros, los humanos, somos criaturas complejas, muy alejadas de la salamandra, o incluso del mono. A juzgar por nuestra desesperada búsqueda de bienes y objetivos, de fama y fortuna, de amor y risas, para nosotros no es suficiente con estar vivos y seguros; queremos más. Para mí, Joseph Campbell definió qué es lo que buscamos tan intensamente cuando dijo que, aun cuando siempre se ha creído que la búsqueda fundamental de los seres humanos ha sido la del significado de la vida, lo que en realidad estamos buscando, lo que anhelamos de verdad es la sensación de estar vivos. Fue una de esas ideas que catalizó mis propias reflexiones e intuiciones. He expandido el pensamiento de Campbell para llegar a la hipótesis de que nacemos con tres directrices instintivas: deseamos, en primer lugar, estar vivos, pero, aparte de eso, deseamos sentirnos plenamente vivos, y queremos expresar esa sensación de vitalidad.

Antes de que se instale la conciencia de sí mismo, cada niño actúa espontáneamente, con un total abandono y la más plena participación. Si pasa algún tiempo rodeado de niños, se habrá dado cuenta de ello. Todo les interesa: giran sobre sí mismos hasta marearse, corren hasta caerse, pintan alocadamente, cantan a toda voz. Todos nos sentimos así alguna vez: nos sentimos vivos y lo expresamos. Pero entonces, inevitablemente, surgieron las realidades de la vida: nuestros padres no siempre respondieron a nuestro llanto, el biberón estaba demasiado caliente o demasiado frío, nos caímos de la cama, hubo gritos, nunca había abrazos suficientes, llegó demasiado pronto una nueva hermanita, alguien se burló de nosotros. Empezamos a sentir miedo y perdimos nuestro sentido de estar plenamente vivos, algo que sólo podemos experimentar cuando nos sentimos seguros, no cuando estamos asustados, cuando somos vulnerables, nos vemos amenazados, nos ponemos a la defensiva, nos sentimos inadecuados. Y esos mismos sentimientos, y nuestras formas de afrontarlos, son los que llevamos a nuestras relaciones.

La sensación de estar vivos es lo que buscamos con nuestros coches, apartamentos, yates y comida exquisita, nuestras ropas de marca, sexo recreativo, masajes, música ensordecedora, ejercicios de jogging, paseos

por la playa, sesiones de televisión y de cine. El materialismo, el hedonismo, la avaricia, el egoísmo, todos ellos características del estilo de vida estadounidense, tienen mala prensa en estos tiempos. Bueno, sólo el cielo sabe que no es nada para fanfarronear, pero no puedo dejar de sentir simpatía por lo que representa realmente toda esa actividad compulsiva, y lo que eso simboliza es que vivimos en un mundo, en unas relaciones, que no nos permiten sentirnos verdaderamente vivos. Y si no nos sentimos vivos, tenemos la sensación de que nos estamos muriendo. De modo que hacemos algo, compramos algo, nos regalamos con algo, tomamos drogas, bebemos, corremos cuarenta kilómetros, tenemos relaciones sexuales o ponemos música.

La mayoría de nosotros no reconocemos lo vulnerables que somos a los sentimientos de que nuestra seguridad o supervivencia está amenazada. Después de todo, somos seres sofisticados, ya no vivimos en cavernas. Pero la naturaleza primitiva de esos sentimientos se pone deslumbrantemente de manifiesto en la aparente trivialidad de las reacciones que nos ponen los pelos de punta. Apenas una sonrisa, o un ceño fruncido pueden cambiar nuestra percepción de que el mundo es seguro o peligroso. Piense en lo seguro y confiado que se siente en presencia de alguien a quien le gusta y que afirma quién es usted, en contraposición con alguien que le muestra una actitud desaprobadora o crítica, y comprenderá el tremendo poder que tienen nuestros instintos primitivos, y por tanto nuestras relaciones amorosas, para apoyarnos o destruirnos. Sólo tengo que considerar mi propio matrimonio para ser consciente del poder del cerebro antiguo. Cuando Helen y yo tenemos una discusión y las cosas no andan bien, me siento pequeño y aplastado. El mundo me parece amenazador, mi cerebro se siente nublado, las tareas más sencillas me parecen abrumadoras. En cambio, cuando las cosas van bien, me siento natural, como yo mismo. La vida es buena y todas las criaturas del mundo son mis amigos. Por el amor de Dios, y eso que soy un hombre maduro, un hombre supuestamente racional, un profesional de la salud mental.

El impulso de expresar nuestra plena vitalidad no es simplemente una idea bonita, sino algo verdaderamente poderoso y fundamental en nosotros. Deseamos relajarnos, ir de un lado a otro sin tener que mantener en alto nuestras defensas, ser nosotros mismos. Pasamos buena parte de nuestras vidas tratando de encontrar, o de crear un significado para esas mismas vidas, cuando lo que realmente deseamos es sentir la plenitud de nuestra experiencia, experimentar la pulsación de nuestra vitalidad. Durante muchos años me hice a menudo preguntas intelectualmente planteadas sobre el significado de la vida, y ahora me doy cuenta de que eso mismo es lo que hace usted cuando no se siente plenamente vivo. Nuestros propósitos y objetivos no son más que un sustituto, una sublimación del sentimiento de estar vivo y sentirse gozoso. Ahora que experimento más ese sentimiento en mi vida, me doy cuenta de lo que se trata.

Hemos visto en Rusia y en la Europa oriental lo que ocurre cuando a la gente se le da seguridad, la oportunidad de hacer algo más que simplemente existir. Las puertas se abren de repente, la gente se siente otra vez viva y lo expresan. (Naturalmente que, lo mismo que sucede con el enamorarse, esos sentimientos se pueden mantener sólo con un duro trabajo y confianza y se encontrarán inevitablemente decepciones y desilusiones a lo largo del camino.) Allí donde se permite el florecimiento de la seguridad y la libertad para expresar la propia vitalidad, la reacción es siempre la misma, ya sea en la clase del jardín de infancia, en una gran empresa, en un país o en un matrimonio. Todo el arte y la poesía del amor, un corpus de trabajo que llenaría cien Taj Manáis, consiste en expresar ese sentimiento de vitalidad o en lamentarse por su pérdida.

## *A la búsqueda de la plena sensación de estar vivos*

Lo que buscamos en las relaciones es volver a captar nuestro sentido de gozo relajado y la sensación de estar vivos. Al enamorarnos, volvemos a despertar recuerdos de ese estado idílico de conexión y alegría con el que hemos perdido el contacto. Nos vemos inundados entonces por los recuerdos de nuestra totalidad original y de nuestra conexión esencial, y achacamos esa vitalidad recién despertada a nuestro ser amado. Es él quien hace que nos sintamos como si bailáramos, es ella quien nos inspira la poesía, la responsable de nuestro amor por el mundo, por nuestra salida repentina del aburrimiento, de la depresión o de la cólera.

Relacionamos nuestros sentimientos recién despertados con el ser querido porque él o ella nos recuerda inconscientemente a las primeras personas con las que asociamos esos sentimientos: aquellas que nos cuidaron de pequeños. Y esa es precisamente la razón por la que la decepción es inevitable, pues es una mera coincidencia que asociemos a nuestros padres con ese estado de vitalidad relajada; ellos, simplemente, estaban ahí cuando, en el momento de nacer y durante un tiempo después, todavía teníamos esa sensación oceánica de gozosa conexión. El objeto amado, nuestros padres en aquel entonces, nuestro ser querido ahora, tanto si nos nutrieron como si nos descuidaron, no es la fuente de la que proceden esos sentimientos. De hecho, fueron las deficiencias en nuestra nutrición las que originalmente apagaron nuestra sensación de vitalidad gozosa y de unión cósmica, del mismo modo que son las deficiencias de nuestro ser querido las que amortiguan ahora esos sentimientos.

Lo que sucede es que, como vivimos asociacionalmente, el cerebro antiguo no reconoce que la persona que nos cuidó entonces, y el ser querido ahora, no fueron nunca la razón por la que existieron esos sentimientos. Lo único que reconoce el cerebro antiguo es una pauta, un conjunto de coordenadas que correlaciona con aquel estado original en el que nacimos. El dolor subyacente con nuestros cuidadores de entonces, y con nuestro ser querido ahora, es que no prolongan o facilitan la recuperación de nuestro estado original de gozo relajado. Esa es una tarea imposible, tanto más en cuanto que ellos no son conscientes de nuestras expectativas (y ellos mismos tienen, inconscientemente, las mismas expectativas imposibles de usted). Encolerizados, críticos, desesperados, echamos la culpa a nuestros amantes porque no logran mantener nuestro recién encontrado estado de vitalidad gozosa, al mismo tiempo que permanecemos vinculados a ellos con la esperanza de que lo conseguirán de algún modo. El forcejeo que entablamos con nuestra pareja es en parte un intento disfuncional por restaurar un estado original que es a la vez personal y cósmico.

Este escenario deprimente parecería presagiar un mal desenlace para las relaciones. De hecho, cuando me di cuenta por primera vez de que esa era la razón por la que la gente se sentía tan fuertemente decepcionada en el amor y tan colérica con sus parejas, empecé a desconfiar, no sólo del matrimonio sino de la terapia matrimonial como una vocación sensata. Pero entonces me di cuenta de que la situación no era tan sombría. El hecho de que enamorarse permita restaurar nuestros sentimientos de estar vivos y de unión, parece constituir la prueba misma de que las relaciones son la clave para volver a captar nuestra totalidad. Al comprender lo que buscamos inconscientemente podemos utilizar a nuestras parejas para facilitar la reclamación de nuestra vitalidad y nuestra conexión perdidas. Estoy convencido de que este proceso de recuperación de nuestra totalidad a través del viaje de la relación, forma parte del gran diseño de la naturaleza: para completarse y restaurarse a través de nosotros. Al haber permiti-

do la evolución del lóbulo frontal, quizá la naturaleza perseguía el propósito de permitirnos observar a vosotros mismos y corregir los desequilibrios que nos están destruyendo, a nosotros y al planeta en el que vivimos. Sólo los humanos podemos ver el lugar que ocupamos en el tapiz sin costuras del ser. Nuestra conciencia de ser un nódulo de conciencia en un campo de conciencia que abarca todas las formas vitales y todo el cosmos, es el fundamento de nuestra espiritualidad innata.

## NO LO PODEMOS HACER SOLOS

Para sentirnos plenamente vivos y para volver a captar nuestro gozo, tenemos que reintegrar el cerebro antiguo, inconsciente, instintivo y asociacional, con nuestro cerebro nuevo más inteligente. Pero no podemos pensar para abrirnos paso hacia la vitalidad. No podemos volver a captar el gozo a través de nuestro córtex cerebral, por inteligente que sea; el cerebro antiguo no se ve alterado por el proceso cognitivo. Sólo se ve perturbado por la experiencia concreta. Tenemos que restaurar las partes desgajadas y negadas de nosotros mismos, que perdimos en nuestra infancia, y curar la insensibilidad, el dolor y las amenazas percibidas de nuestra conexión con los demás y con el cosmos. La forma más efectiva que conozco de lograrlo es a través de las relaciones amorosas.

Las personas decepcionadas en el amor no desean escuchar que necesitan una relación para curar. A lo que aspiran es a sentir que pueden ser autónomas y restaurar su totalidad espiritual por su propia cuenta si las personas que les cuidaron de niños o sus parejas no están por la tarea. Pero eso es una ilusión. Aunque la persona puede conseguir muchas cosas por su propia cuenta, especialmente por lo que se refiere a la modificación de las defensas de su carácter, no se puede recorrer todo el camino hacia la curación sin un compañero.

La idea de que necesitamos de la ayuda de los demás para nuestra realización no es popular porque desafía la primacía del individuo.<sup>4</sup> La soberanía del individuo es, correctamente, un aspecto fundamental de la democracia. La tensión entre lo individual y lo colectivo, entre lo individual y la diada, la familia y la sociedad, produce la química del proceso evolutivo en términos de crecimiento, así como en términos del desarrollo de nuevos sistemas sociales y políticos. Pero no hay individuo en un contexto, no lo hay en una relación de algún tipo y no lo hay en una relación dependiente.

Abrigamos la querida idea de que somos individuos con cualidades fijas. Pero hasta la personalidad es en buena medida una función del contexto, con un núcleo fluido y fundido. No quiero decir con ello que seamos camaleónicos, sino que nos adaptamos a nuestras circunstancias y ambiente. Eso es algo que también vemos claramente en la danza que realizan las parejas, moviéndose y alejándose el uno del otro, exagerando y modificando sus rasgos supuestamente fijos a la vista de las propias mutaciones del otro.

## COMPROMISO CON LA TOTALIDAD

Descubrir y mantener el amor no es sólo una idea romántica, sino que se trata de algo crucial para mantener intacta nuestra supervivencia. Estamos irrevocablemente comprometidos con las relaciones como el contexto en el que experimentar nuestra verdadera naturaleza. Las relaciones nos allanan el camino para que volvamos a captar nuestra totalidad, corriendo para ello las distorsiones producidas por las personas que nos cuidaron de niños y por la socialización, y que nos distanciaron de lo que fuimos originalmente. Es el amor incondicional dirigido hacia nuestra pareja, en

hacerlo seguro para que el otro pueda abrirse al amor, permitiendo que ese amor lo impregne todo con el tiempo, para que pueda brotar la confianza, lo que permite que su totalidad regrese al ser, para que ambos puedan experimentar su unicidad, su totalidad. La posición radical que asumo es que el amor es la respuesta. Es el amor que ofrecemos lo que cura a nuestra pareja, y el amor que recibimos lo que nos cura a nosotros. Pero es sólo en el amor donde podemos cambiar las partes rígidas de nosotros mismos. Precisamente gracias a la existencia de una asociación comprometida (mucho más efectivamente que los caminos tradicionales de la religión o la psicoterapia), mediante la que podemos volver a nuestra conexión original, es por lo que digo que el matrimonio constituye un camino espiritual. Es el proceso de reparación de la naturaleza.

Ahora va a seguir usted adelante, para escudriñar atentamente su infancia, para identificar aquello que funcionó mal, aquello que fue deficiente y qué repercusiones tiene sobre sus relaciones, y para reajustar sus convicciones y comportamiento. Pero, al hacerlo así, deseo que tenga en cuenta esta imagen más amplia: que el impulso fundamental en sus relaciones, aunque inconsciente e instintivo, es el de restaurar su sentido original del gozo relajado, y sentir y expresar la vitalidad. Considerados en este contexto, los incidentes y temas aparentemente triviales que le hacen subir por las paredes, adquirirán un colorido superior. Sus heridas profundas y sus anhelos tendrán entonces mayor sentido. Los detalles concretos de su infancia, de sus relaciones, han dejado heridas igualmente concretas que tienen que curarse para volver a captar su totalidad, y esa es la tarea de la relación. Pero los detalles son los árboles; este es el bosque del que surgen. Usted anhela volver a sentirse conectado; su impulso le lleva a sentirse plenamente vivo. En consecuencia, su objetivo no es mantener una relación consciente. En absoluto; eso sólo es el camino.

#### *Notas*

1. William James, *The Varieties of Religious Experience: A Study in Human Nature*, Modern Library, Nueva York, 1936, pág. 469.

2. El neurocientífico Joseph LeDoux y sus colegas, de la Universidad de Nueva York, han identificado en los animales una vía nerviosa que lleva los impulsos directamente entre el tálamo (una primitiva estación de procesado de la información sensorial) y la amígdala del cerebro antiguo. La información enviada por esta vía llega a la amígdala dos o tres veces más rápidamente que la enviada primero al córtex. Eso permite a la amígdala efectuar un análisis casi instantáneo de si un sonido es algo de lo que hay que tener miedo, incluso antes de que se lo escuche o identifique conscientemente. Esto contrasta con el punto de vista anterior y más tradicional según el cual la información sensorial viajaba primero al córtex cerebral, donde se percibe el sonido, y luego era el córtex el que enviaba las señales a las zonas subcorticales del cerebro, como la amígdala, que evaluaba la importancia emocional del estímulo. Estas «regiones más bajas» enviaban después mensajes de contestación al córtex y ponían en marcha el sistema nervioso autónomo, produciendo, si el mensaje era de «peligro», la aceleración de los latidos del corazón, la respiración rápida y el aumento de la presión sanguínea que suelen acompañar al temor. *U. S. News & World Report*, 24 de junio de 1991, página 56.

3. En la mayoría de las discusiones sobre nuestra herencia evolutiva, se hace poca mención del juego. Esta omisión me llamó la atención mientras estaba en el zoológico del Bronx, donde observé a dos leopardos que estuvieron jugando durante dos horas. El juego es observado a menudo por quienes estudian a monos y orangutanes, y puede verse en cualquier hogar donde haya animales de compañía pequeños. Es más evidente en la vida de los niños. Estoy convencido de que el juego es una adaptación evolutiva básica. Quizá se haya omitido en el estudio del comportamiento



humano adulto (histórica y evolutivamente) debido a nuestra mentalidad apolónica, a nuestro rechazo cultural de los mitos dionisiacos, como consecuencia de su degradación en las orgías báquicas, los motivos de sufrimiento de las tradiciones religiosas y el trabajo ético de una civilización puritana. El juego, sin embargo, sigue siendo el dominio de los niños, no el de los adultos. Además, la idea de que el juego constituye una parte de nuestra herencia humana se halla curiosamente ausente no sólo de la historia de nuestra evolución, sino también de las literaturas clásicas sobre el amor, en las que la asociación mencionada con mayor frecuencia es la existente entre el amor y la muerte. De hecho, el mensaje que transmiten estas literaturas es que la vitalidad y las maravillas del amor están destinadas a terminar, no a producir una transformación en la fase de la bendición sostenible, sino en la catástrofe. Véase Tristán e Isolda como la historia prototípica del amor en el mundo occidental.

4. Esta ilusión se ve apoyada por la profesión de la salud mental, en la ortodoxia de la existencia del individuo separado, autónomo y autosuficiente, y en la idea de que tenemos que corregir los conflictos intrapsíquicos antes de que podamos esperar funcionar bien en una relación. Aunque en la literatura científica ya empiezan a aparecer la influencia y la importancia de las relaciones íntimas sobre el individuo como factores para la curación de éste, la atención principal sigue focalizada en la autorre-paración solitaria.

## SEGUNDA PARTE

### LA IMAGO

# ROMPECABEZAS: EDUCACION EN LA INFANCIA

Dolores crecientes: Desvelar las heridas de la infancia

Quienes olvidan el pasado, están condenados a repetirlo.

CARLOS SANTAYANA

Un día, mientras me dirigía caminando al trabajo, fascinado como siempre por las gentes que pueblan las calles de Nueva York, quedé impresionado al observar qué pocas personas parecen felices o relajadas. Casi todo el mundo parecía soportar una carga que se reflejaba en su expresión, en el paso, en el lenguaje del cuerpo: ancianas agobiadas por la pérdida y la soledad; hombres de edad mediana, con expresiones hoscas y cautelosas dirigiéndose al trabajo, con carteras de mano o fiambreras; adolescentes melancólicos, desafiantes, sin propósito alguno en una mañana de verano; madres agotadas, ansiosas que llevan a sus hijos al colegio, y hasta los propios niños muestran ya señales de las pérdidas y las tragedias que han tenido que afrontar en sus vidas. El viandante ocasional de aspecto vibrante y satisfecho no era más que la excepción que confirma la regla. Me pregunté qué se observaría en mi propio rostro.

Desconcertado por el aparente dolor y sufrimiento que me rodeaban, pensé en cómo llegamos todos a este momento de la vida, mostrando en nuestras actitudes el tributo impuesto por la decepción y la pena, el desgarrar de la cólera, la pérdida y el temor. Y, sin embargo, cada uno de nosotros empezó la vida como un ser relajado, completo y gozoso. Sin

darme cuenta de lo que hacía, empecé a imaginarme a cada persona con la que me encontraba como un niño, traté de penetrar en aquella concha de derrota, depresión o, simplemente, cólera reprimida, para llegar hasta el niño intacto y completo. Al ver el niño interior enterrado en cada uno de ellos, al comprender por qué nos construimos una armadura defensiva, experimenté empatía hasta por el más repulsivo y colérico de ellos y por mí mismo.

Tras haber hablado de nuestros orígenes cósmicos y del legado de nuestro pasado evolutivo, nos acercamos ahora más al hogar, a nuestras historias psicosociales. Es su propio niño perdido y herido el que buscaremos en los siguientes capítulos. Prepararnos para el viaje de una relación íntima supone buscar primero las claves en nuestros pasados personales. Al mirar hacia atrás y recordar la niñez, podemos contestar preguntas ciertamente críticas: ¿Qué deseamos de una relación? ¿Por qué elegimos a una pareja en particular? ¿Qué clase de relación tendremos con mayor probabilidad? ¿Por qué la mayoría de nosotros experimentamos tanta frustración, dolor y fracaso en nuestras relaciones, en contraste con la alegría, el placer y la satisfacción que esperábamos encontrar? Las respuestas a estas preguntas constituyen el material en bruto del que podemos forjar comprensión y cambio, y esas respuestas se encuentran ocultas en los recuerdos de la infancia.

El resto del libro trata sobre el impacto que tienen esos recuerdos sobre nuestras relaciones, así como sobre todo nuestro viaje psicosocial aquí, en la Tierra, que se inicia con el nacimiento. Tanto esta parte como la tercera tratan sobre la niñez, el crisol de nuestras circunstancias actuales. Cada capítulo examina algún aspecto de cómo fuimos educados, cómo fuimos socializados y cómo nos vimos afectados por el ambiente de nuestra vida en el hogar y del matrimonio de nuestros padres. Quiero mostrarle cómo esas experiencias producen una «herida» específica para cada uno de nosotros (y para usted en particular), y cómo tratamos de reparar torpemente el daño. Volvemos a tejer una tela enmarañada, un falso sí mismo que llena el vacío, que cubre nuestra verdadera naturaleza con instrumentos defensivos que nos protegen de más daño. Comprender la naturaleza de su herida es la clave para su curación, pues ella ha afectado a su comportamiento, sus decisiones y sus elecciones en la vida, especialmente en el ámbito de las relaciones íntimas. Lo que buscamos en las relaciones comprometidas, conscientemente o no, es la curación de nuestras heridas.

## LA BÚSQUEDA DE LA TOTALIDAD DURANTE TODA LA VIDA

Volver a captar nuestra totalidad y nuestro sentido de estar plenamente vivos no es una cuestión trivial. Nuestras heridas, el resultado de necesidades insatisfechas, amenazan nuestra supervivencia. Con la tensión provocada por el nacimiento y con cada situación posterior en la que no se satisfizo una necesidad en nuestra primera infancia, perdemos otra partícula de nuestra totalidad esencial; el tejido sin costuras de la existencia se ve desgarrado. El cerebro antiguo experimenta esta perturbación como un «peligro» para nuestra existencia y hace sonar la alarma. Como quiera que su única preocupación es la de mantenernos vivos, emprende una misión compulsiva, que dura toda la vida, con el propósito de restaurar el sentido perdido del gozo relajado... para poder apagar la alarma.

Los primeros años de la infancia, desde el nacimiento hasta los seis años, son los más críticos, pues es entonces, de una forma apropiada para la edad, cuando tenemos que realizar las tareas necesarias para sentirnos

como seres seguros, competentes y completos. Examinaremos esos primeros años, así como la infancia media y la adolescencia, para ver cómo nos fue durante ese período crucial, y para determinar el comportamiento adaptativo que luego nos acompañaría hasta la edad adulta. La triste verdad es que la mayoría de nosotros, aunque en grados diversos, no obtenemos en nuestros años de formación lo que necesitamos en materia de amor, seguridad y autoconocimiento. Lo que no haya quedado resuelto en una fase, sin embargo, se transmite a la siguiente, para su curación. Durante toda nuestra vida, la psique presenta sus temas una y otra vez, para que sean resueltos.

Inevitablemente, el proyecto de autorrealización se transmite a nuestras relaciones de adultos. Presentamos nuestras cargas y heridas a las otras personas con las que entablamos relaciones íntimas, y esperamos de ellas que reparen el daño creado por una educación deficiente. Es como si le dijéramos al otro: «Hola, cariño. Estoy en casa. Tu tarea ahora consiste en enderezarlo todo». Si comprendemos lo que sucede aquí, tendremos una oportunidad de encontrar alegría y totalidad. Pero la mayoría de nosotros no sabemos cómo hacerlo y nos sentimos más desgraciados que nunca. Al no compartir los temas que nos agobian en nuestras relaciones, toda nuestra frustración y decepción alcanza un momento culminante en nuestra crisis de la edad media, que representa un último y desesperado intento neoadolescente por lograr que la psique se restaure a sí misma. El hombre de cincuenta años tiene una relación extramatrimonial con su secretaria, o deja su trabajo y abandona a su suerte a dos hijos cuando estos se encontraban ya estudiando en la universidad. Su esposa declara su independencia con respecto a las tareas del hogar, empieza a ponerse minifaldas y se matricula en la facultad de Derecho. Pero, en tales casos, los cambios son tan inapropiados para la edad y tan perturbadores que terminan por quebrar los mundos de la gente y sus familias. Los niños saludables no pasan por crisis en la mitad de su vida.

## CONVERTIRSE EN UN DETECTIVE

Quizá piense usted que, al hablar de heridas de la niñez, me estoy refiriendo a graves daños psicológicos, como maltrato físico o emocional, alcoholismo, incesto o al trauma de la muerte de un progenitor. Actualmente, esa es la desgraciada realidad de la vida familiar para demasiadas personas, y analizaré esos temas en el capítulo 8. Pero, en realidad, todos nosotros hemos sido heridos, por muy estables y educativas que hayan sido nuestras vidas en el hogar, pues nacemos como criaturas dependientes, insaciables y complicadas, de padres falibles, que tienen también sus propias necesidades y problemas. Incluso con la mejor de las intenciones hay una miríada de oportunidades para que las cosas salgan mal. Y, como todos sabemos, las cosas que salen mal tienen sobre nuestro desarrollo mucho más impacto que aquellas que salen bien. Lo que recordamos intensamente es aquella única ocasión entre mil en la que perdimos el tren, la única vez que se nos quemó el asado en el horno, la ocasión en que nuestra pareja se olvidó de besarnos para despedirse, la vez en que el bebé se cayó cuando habíamos distraído la atención por un momento.

El potencial para cometer errores, para realizar movimientos equivocados, es realmente infinito. Después de todo, resulta bastante difícil de imitar nuestra estancia perfecta y pacífica en el útero, donde se nos proporcionaba de todo de una forma rápida, perfecta y natural. El fallo es, hasta cierto punto, inevitable. Pero es precisamente el grado y el tipo de fallo lo que constituye los detalles idiosincrásicos de nuestra herida. No estoy hablando, sin embargo, de acontecimientos traumáticos, sino de lo

que puede salir mal al responder a las necesidades ordinarias, cotidianas y permanentes del niño. Puesto que, como niños, no podemos comprender o controlar lo que nos sucede, cada pequeña cosa que sale mal se ve experimentada a nivel del cerebro antiguo primitivo como algo que tiene importancia absoluta en términos de supervivencia.

Desarrollamos defensas contra las inadecuaciones de nuestra infancia, sobre las que no tenemos ningún control, y las arrastramos con nosotros allí donde vayamos y con quien estemos. Constituyen nuestros mecanismos de defensa que, a través de la repetición, se endurecen hasta formar las defensas del carácter que continúan obedeciendo el mandato original durante toda la vida: asegurar nuestra supervivencia. Son el único modo que conocemos de protegernos en lo que percibimos como situaciones amenazadoras. Si nos aferramos a nuestra pareja, si nos mostramos retraídos ante el afecto, si nos metemos en nuestra concha ante la primera señal de crítica, si montamos una escena para llamar la atención, puede estar seguro de que ese comportamiento se remonta directamente a nuestras débiles defensas contra las heridas sufridas en los primeros años de nuestras vidas. Mientras no seamos conscientes de nuestros mecanismos de defensa y sus causas, nuestra frustración continuará. Sólo cuando podamos hacer remontar las heridas de la infancia hasta su fuente, y ver el efecto que han producido en el presente, podremos efectuar el cambio en el futuro.

Le animo a enfocar estos capítulos sobre la educación y la socialización como si fuera un detective que tratara de desvelar un misterio. Lo que hace es seguir la pista que conduce hacia sus propias heridas, los detalles del tiempo, el lugar y las circunstancias, de quién dijo qué o hizo qué a quién. Trata de localizar su verdadero sí mismo en la maraña de sus adaptaciones y diagnosticar el problema. Si consigue seguir la pista desde su infancia hasta su situación actual o, más probablemente, desde el presente hacia atrás, remontándose hasta su infancia, dispondrá de los ingredientes necesarios para la comprensión y el cambio que le servirán en sus relaciones actuales o futuras.

A lo largo de esta segunda parte, describiré diversas respuestas categóricas que desarrollan los niños ante su ambiente inicial. También describiré cómo cada una de esas respuestas se traduce en un comportamiento adulto, de modo que pueda ver la relación existente entre causa y efecto, lo que le permitirá identificarse a sí mismo en un nivel profundo en relación con sus heridas y la estructura de su carácter. Quiero que vea por sí mismo cómo funciona el sistema, para poder desvelar el misterio de una forma gráfica, como resultado de este proceso. Quiero que llegue a exclamar: «¡Aja! De modo que esta es la razón por la que me resulta tan difícil decir no», «Esta es la razón por la que las lágrimas de Alice me encolerizan tanto», o «De modo que esa es la razón por la que elegí a Kevin». Quiero que sea consciente de cómo la repetición constante de ciertas pautas o mensajes terminó por reforzar sus convicciones acerca de sí mismo, de sus pautas y del mundo en el que vive. Mientras lee esta segunda parte, tenga en cuenta que la información que está recopilando va a proporcionarle percepciones sobre sus relaciones pasadas, y los materiales en bruto para la reforma y la reparación, en preparación para la relación más completa y autoconsciente que tendrá en el futuro.

En este momento quizá se diga a sí mismo que eso es duro, tedioso y doloroso. En efecto, es todo eso. El camino es largo y encontrará demonios a lo largo del mismo, y sería muy agradable que pudiera tomarse una pastilla para solucionarlo todo o lavarse la psique en la lavadora. Pero resulta que no hay curas milagrosas. No obstante, le aseguro que tiene usted control sobre su propia curación, y que el dolor y el esfuerzo de realizar esta tarea no será seguramente peor de lo que ha sufrido en relaciones difíciles, que le han conducido a un callejón sin salida. Su

psique desea sobrevivir y vivir plenamente; desea saber que no va a morir o sufrir innecesariamente. Lo único que pide es que se le muestre el camino y lo seguirá contenta. Este trabajo es el camino.

A lo largo de la segunda y la tercera partes, encontrará a intervalos ejercicios que le ayudarán a clarificar dónde y cómo fue herido en cuanto a la forma en que fue educado y socializado, y con respecto a cualquier disfunción grave que hubiera en su familia. Al principio de la cuarta parte, una vez que haya recopilado todos sus datos en bruto, vamos a resolver este caso. Formaremos entonces una imagen de su Imago, ese producto secundario inconsciente de sus experiencias infantiles, la imagen interior formada por la confluencia de la experiencia infantil que tan poderosamente influye sobre su elección de pareja. Con una pareja Imago, alguien cuya estructura caracteriológica se aproxima a su imagen interior del otro significativo, vuelve a encontrarse con el ambiente de su infancia y recrea el contexto en el que fue herido, con la esperanza de que, en esta ocasión, con esta persona que es la misma pero diferente, pueda encontrar la curación. Por otro lado, saber de antemano qué clase de pareja elegirá, le preparará para los conflictos que se avecinan, y le permitirá disponer de claves sobre los temas personales con los que puede empezar a trabajar antes de que aparezca esa pareja.

## PINCELADAS DIFERENTES: NATURALEZA *VERSUS* EDUCACIÓN

Como ya he mencionado, la mente no es una pizarra en blanco cuando llegamos a este planeta. Ya está impresa, codificada con los instintos genéticos y los impulsos que nos unen a todas partes, con nuestra naturaleza humana. Cada niño sigue el mismo camino a través de las fases del desarrollo, siguiendo una pauta temporal predecible, con tolerancias por lo que se refiere a las idiosincrasias de las circunstancias individuales, la composición genética y el temperamento. Hay variaciones y parámetros, pero la mayoría de nosotros no nos desviamos mucho con respecto a la norma. Todos procedemos de la misma carnada; nuestros cerebros antiguos, especialmente, se hallan cortados por el mismo patrón. No se forjó usted un nuevo rasgo en la forma de responder a su ambiente; es usted, en el sentido más literal, una criatura de hábito, forjada a lo largo de milenios. En su existencia personal, ha reaccionado ante sus circunstancias de modo muy similar a como lo hacen todos los bebés y los niños. Si tuvo suerte, heredó temperamento y unos padres que procuraron ahorrarle toda clase de heridas devastadoras.

Claro que en este análisis del desarrollo infantil estoy haciendo generalizaciones sobre el comportamiento humano, cuando en realidad cada uno de nosotros damos nuestras propias «revoluciones» a lo que la vida nos presenta. Hay una miríada de variables en la forma en que los niños individuales responden a sus circunstancias; resulta peligroso hacer afirmaciones tan generalizadas sobre causa y efecto. Y eso nos lleva al tema de «la naturaleza *versus* la educación», a la permanente controversia sobre el impacto de nuestra herencia genética en relación con nuestro ambiente. Algunos teóricos tienen la fuerte sensación de que lo que domina es el temperamento heredado, para lo cual citan estudios de gemelos idénticos que, separados tras el momento de nacer, demostraron en cierta manera un comportamiento notablemente similar cuando se les comparó más tarde en la vida, a pesar de las diversas circunstancias que afectaron a cada uno de ellos. Estudios recientes han demostrado la existencia de inesperados vínculos genéticos con el comportamiento, considerados desde hacía tiempo como inducidos medioambientalmente, como por ejemplo la timidez, o la tendencia a ser conservador en la

política y en el vestir. Estudios contradictorios aseguran que somos abrumadoramente un producto de nuestro ambiente. Pero las cosas raras veces son tan claras y nítidas. La mayoría de nosotros conocemos situaciones en las que un niño sobrevivió relativamente intacto a una familia alcohólica o abusiva, o a un niño de una familia de cinco que nunca llegó a recuperarse del divorcio de sus padres. Para mí, esto es un argumento discutible.

La herencia y el ambiente no son dualidades, no son líneas paralelas distintas de entidades no relacionadas. Son más bien dos extremos de una misma polaridad, una unidad, como lo son la mente y el cuerpo; todos encajamos en alguna parte del continuum.<sup>1</sup> Todos somos cerrados y abiertos a un tiempo. Hay ventanas en la mente, y el tamaño de esas ventanas determina la influencia del ambiente sobre la estructura inherente. Tal como yo veo las cosas, la mente es un organismo permeable dotado de una estructura interna, como un disquete de ordenador. Lo que entra en ese disco tiene que ser formateado en el lenguaje del software antes de que podamos «leerlo». Cada uno de nosotros nace con diferentes niveles de sensibilidad, de resistencia a los golpes de la vida, una cualidad citada en algunos estudios como «dureza».

Eso también queda descrito por el término *fortaleza del ego*, como la capacidad para mantener los puntos de vista sobre uno mismo ante las influencias y los mensajes exteriores, especialmente de aquellos que entran en conflicto (o que, por utilizar el término psicológico, son egodistónicos). La fortaleza del ego es siempre una función de una disposición inherente, amplificada o amortiguada por el ambiente.

Observo tales discrepancias en mis propios hijos, Hunter y Leah, que sólo se llevan dos años de diferencia. Hunter no es terriblemente sensible o reactivo. No ve el mundo exterior con la misma claridad y detalle con que lo ve Leah. Ella camina por la calle y lo observa todo, se siente afectada por todo. En cambio, si se le pregunta a Hunter: «¿Cómo te ha ido el paseo?», contestará hablando de aquello en lo que estaba pensando. Es contenido e introvertido, no reacciona de modo desmesurado ante los sonidos, no da un salto asustado cuando algo cae al suelo. Se le podría situar en un ambiente psicológicamente tóxico y saldría del mismo como un neurótico, pero se las arreglaría. Leah, en cambio, es mucho más vulnerable y reactiva a todo aquello que le rodea, posee un sistema sensorial mucho más volátil, por lo que se siente mucho más fácilmente herida y asustada, es más sensible a las tensiones. En un ambiente duro o de privaciones, desarrollaría un trastorno de la personalidad mucho más grave que su hermano.

El siguiente es un ejemplo sencillo. La otra noche regresé a casa después de hacer un recado. Hunter estaba en el salón y le dije que me alegraba de haber vuelto a tiempo para verlo antes de que se acostara. «¡Oh! ¿Te habías marchado?», fue su respuesta. Ni siquiera se había dado cuenta de mi ausencia. Leah, en cambio, acudió corriendo hacia mí, llena de preocupación: «¡Papá! ¿Dónde estabas? No te oí salir». En cierto modo, el cómo le vayan las cosas como resultado de su infancia es una cuestión de suerte, de su tolerancia innata o de su resistencia a los estresantes ambientales. Aun así, todo el mundo necesita de un ambiente seguro y cariñoso; todo crece mucho mejor en un clima cálido, donde haya mucha agua.

### *Las fases del desarrollo: encontrar el eslabón débil*

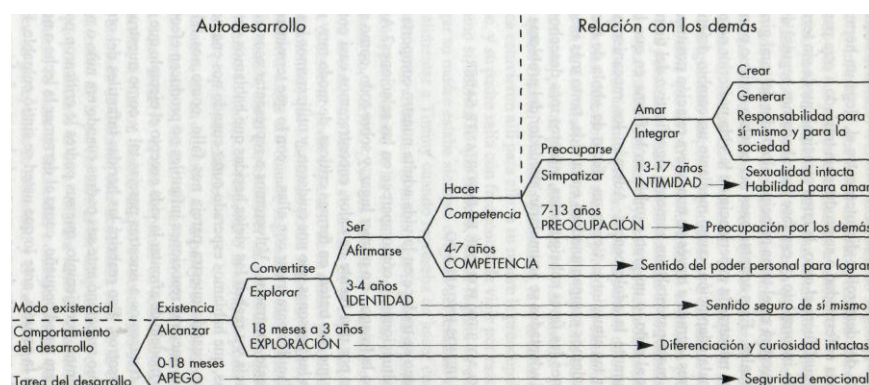
La figura A muestra las seis fases del desarrollo del niño y del adolescente que nos ocupan aquí: Apego, Exploración, Identidad^ Competencia, Preocupación e Intimidad, así como el período aproximado en el que se

producen. Cada fase tiene su propia agenda, sus propias tareas a realizar.<sup>2</sup> Aunque todo en la vida es, en cierto modo, un proceso de desarrollo, los primeros cuatro a seis años, cuando somos más dependientes, receptivos y maleables, ejercen un efecto profundo sobre el resto de nuestras vidas.<sup>3</sup> Tal como demuestra la figura A, cada fase se construye sobre la precedente; cada una de ellas constituye el fundamento para realizar la tarea en la etapa siguiente. Cada fase tiene también su propia progresión temporal. Al final de cada período surge otra tarea, tanto si se ha realizado la precedente como si no. Así pues, la forma de superar los obstáculos de cada fase determina la libertad y la capacidad con la que pasamos a la siguiente.

En cada fase hay una norma con un resultado sano. Pero si en algún punto del camino sale algo mal en la forma como somos educados, encontramos instintivamente una manera de compensar lo que nos ha faltado con objeto de sobrevivir. Se trata entonces, sin embargo, de un movimiento defensivo y, en nuestra desesperación e ignorancia, desarrollamos una forma mal adaptada de enfrentarnos con la tarea que debemos realizar. Eso deja un lugar débil en nuestro desarrollo. Al faltarnos habilidades vitales y al tener debilitada la confianza en nosotros mismos, recurrimos a respuestas inadecuadas que se acumulan como un tejido cicatricial alrededor del núcleo central de nuestra herida. Lo mismo que Sísifo, terminamos por empujar una gran piedra montaña arriba, limitando así nuestra capacidad para vivir y relacionarnos en la vida adulta.

Puesto que, inevitablemente, las personas que nos cuidaron de niños fueron en algún grado menos que perfectas en todas y cada una de las fases (¡recuerde ese estándar de bendición perfecta del que disfrutamos en el útero!), todos llevamos con nosotros algún grado de respuesta mal adaptada en todas y cada una de las fases. Todos nos sentimos heridos, en mayor o menor grado, en cada una de las etapas del desarrollo. Pero casi siempre hay alguna fase en la que nos quedamos «empantanados». Es posible que esto tenga que ver con nuestro temperamento inherente y con nuestra forma de responder a un problema concreto; más probablemente, será el resultado de la manera como las personas que nos cuidaron manejaron una fase en particular. Sus propias necesidades y adaptaciones puede que hicieran que algunas fases les resultaran más duras de superar que otras: padres que adoran a su hijo recién nacido pueden sentirse amenazados cuando éste empieza a abrirse al mundo, o pueden mostrarse demasiado rígidos a la hora de reflejar las fantasías del niño cuando éste intenta establecer su propia identidad. Es posible que se sientan incómodos con el apego juvenil a su grupo de

Figura A.  
El viaje psicosocial de sí mismo



compañeros o ante el proceso de aventura adolescente hacia la sexualidad. Puede suceder que los padres se encuentren menos disponibles en una fase concreta del desarrollo: discuten entre sí, llega un hermano recién nacido, surge una enfermedad o se produce un traslado a otra parte del país. Sea cual fuere el caso, la tarea principal queda sin terminar, o se termina de modo incompleto, y esa fase inacabada nos seguirá durante toda la vida y se convertirá en el tema principal alrededor del cual giran nuestros problemas actuales. Esas adaptaciones del cerebro antiguo primitivo seguirán con nosotros mientras la experiencia de la vida posterior no rompa con esa pauta de mala adaptación, como mediante un cambio drástico en las vidas de los padres logrado a través de una nueva relación positiva (en el caso de una familia monoparental), un aumento significativo del tiempo y la energía dedicados al niño, o un gran cambio en la forma en que los padres tratan al niño durante la adolescencia. Además, los mecanismos acumulativos de afrontar las situaciones tienen un efecto de «bola de nieve». Cuanto antes nos quedemos «empantanados» en la vida, tanto más inadecuadamente manejaremos las fases subsiguientes, y tantos más desechos y comportamientos mal adaptados se acumularán alrededor del problema nuclear.

## EL NIÑO ADULTO: POR QUÉ ES IMPORTANTE SABER DÓNDE HEMOS ENCALLADO

¿Cómo se traduce en la vida adulta nuestro comportamiento para afrontar las situaciones, y cómo aparece en las relaciones? Aquí es donde entra en juego la Imago. En primer lugar, y sobre todo, como si fuéramos misiles atraídos por una fuente de calor, encontraremos casi con toda seguridad a parejas que nos traten, en formas críticas, de modo muy similar a como nos trataron las personas que nos cuidaron, y utilizaremos las mismas estratagemas infantiles para tratar con ellas..., con lo que terminaremos por sentirnos igualmente frustrados. Volveremos a representar esos viejos escenarios de la infancia y a reabrir las viejas heridas que habíamos vendado con nuestras defensas, que habíamos esperado curar cuando nos enamoramos. Alternativamente, cuando nuestra pareja nos falle, como nos fallaron nuestros padres, y si nuestras reacciones infantiles no producen efecto alguno, al no tener otro modelo de afrontar la vida excepto el ejemplo que nos dieron nuestros padres, trataremos a nuestras parejas tal y como nuestros padres nos trataron a nosotros. Eso reabrirá las heridas infantiles del otro, que responderá tal y como reaccionó ante sus padres cuando era niño o niña.

Digamos, por ejemplo, que sus padres le criticaron por cometer un error cuando era usted pequeño, como al derramar la leche o no conseguir buenas notas en la escuela, ante lo que usted se sintió culpable, lloró y tuvo el pensamiento recurrente de que «no puedo hacer nada bien». Tenderá a reaccionar del mismo modo si a su pareja le parece mal que deje la ropa tirada en el suelo o no gane dinero suficiente. Por otro lado, cuando su pareja «arma un lío» o rinde a un nivel inferior al que usted esperaba, tenderá usted a criticarla del mismo modo que sus padres le criticaron a usted.

Además, tal y como parecen funcionar las cosas, tendemos a elegir parejas que quedan encalladas en la misma fase en que nos quedamos empantanados nosotros, o en una adyacente. No obstante, nuestras parejas se habrán adaptado a esas primeras frustraciones con mecanismos opuestos, o con formas de manejar la situación contrarias a la nuestra. Por ejemplo, si ante una situación en la que era ignorado respondió poniéndose a dar



saltos para llamar la atención, es posible que su pareja «solucionara» el mismo problema mostrándose como una persona solitaria que no necesita de los demás.

Gabriel recuerda a una madre cariñosa, cuya sobreprotección sentía como sofocante. Puesto que a cada intento que hacía por separarse de ella se encontraba con restricciones, desarrolló un mundo privado de fantasía al que se entregaba a solas en su dormitorio. Su madre podía impedirle que explorara el mundo físicamente, pero no podía controlar su vida interna. En contraste, Marión, con quien Gabriel se hallaba prometido, tuvo la sensación de que sus padres nunca estuvieron allí para ella: a su madre le preocupaba más el hermano pequeño, y su padre salía con frecuencia de viaje por razones de trabajo. Parecía como si, hiciera lo que hiciese, nunca lograra su atención. Si quería salir a jugar su madre estaba siempre colgada del teléfono o «cansada», o tenía que alimentar a Timmy cuando regresaba de hacer cualquier otra tarea. Marión recuerda vivamente lo mucho que le gustaba pintar imágenes en su habitación, pero cuando se las llevaba a su madre, ésta se limitaba a decirle: «Ahora no, Marión. ¿No ves que estoy ocupada?». Tanto Gabriel como Marión se sintieron heridos en la fase de la exploración, pero en formas opuestas. Gabriel no podía separarse de su madre porque ésta era demasiado posesiva, mientras que Marión no podía separarse de la suya porque temía que no hubiera nadie allí cuando regresara a casa. Cuando Gabriel se acercaba a su madre, tenía que satisfacer las necesidades que ella le planteaba; cuando Marión lo hacía con respecto a la suya, no podía conseguir que satisficiera sus propias necesidades.

Los rasgos dominantes en un miembro de la pareja son recesivos en el otro, pero se trata de situaciones fluidas. Si un miembro de la pareja cambia y aparece su carácter recesivo, el otro responde en consonancia. En la situación arriba descrita, si Marión descubría que no necesitaba ser tan exigente para atraer la atención de Gabriel, éste necesitaba salir de su cascarón y buscarla. Cada miembro de la pareja anhela las adaptaciones caracterio-lógicas que puede proporcionarle el otro. Marión teme el abandono, pero anhela desesperadamente la clase de intimidad e independencia que ve en Gabriel. Gabriel, por su parte, teme la intimidad y el contacto que tan fervientemente anhela.

Puede comprender ahora lo importante que es reconocer sus propias arenas movedizas personales si quiere abrigar la esperanza de cambiar el resultado de sus relaciones futuras. Ahora examinaremos cada fase del desarrollo. A medida que describa qué aspecto tiene cada fase, cómo se comportaron las personas que nos cuidaron de niños, y cómo se manifiestan las repercusiones en forma del llamado comportamiento adulto, verá con claridad cómo desarrollamos defensas adaptativas, y cuál es el potencial para provocar daños. Podrá señalar entonces la fase en la que quedó usted «encallado» y podrá utilizar por lo tanto esa información como un modelo, como un elemento capaz de predecir lo que sale mal en sus relaciones, y como base para el cambio de comportamiento.

(Nota: Pido por adelantado disculpas por utilizar la mayoría de las veces el término masculino al referirme al «niño», y los términos «ella» y «madre» para evitar el molesto término de «cuidadora principal». Desearía haber podido encontrar una mejor forma de indicarlo.)

### *Notas*

1. Esta dualidad entre mente y cuerpo es conocida como dualismo cartesiano, por el filósofo francés Rene Descartes. Desde mi perspectiva, la división mente/cuerpo es una función del pensamiento, antes que de la realidad. La mente y el cuerpo son un continuum, como ha quedado demostrado por los nuevos descubrimientos en neuropsicobiología y

psiconeuroinmunología, que han encontrado correlaciones entre los estados mentales y las funciones del cuerpo, como por ejemplo las correlaciones entre el sistema inmunológico y el estrés.

2. La tarea de desarrollo en cada fase no queda confinada a la edad en la que aparece, sino más bien a aquella en la que reaparece en diferentes formas y circunstancias, formando ciclos a lo largo de toda la vida. Siempre necesitamos de apegos seguros, siempre estamos diferenciando y explorando, y nuestra identidad cambia con las nuevas experiencias al mismo tiempo que refleja el mundo. Lograr competencia es una tarea que desarrollamos a lo largo de nuestra existencia, y las oportunidades para desarrollar preocupación e intimidación se acumulan en nuevos contextos a lo largo de toda la vida. Digo esto para subrayar que centrar la atención sobre una tarea concreta en una fase posterior de la vida no significa necesariamente una regresión a esa misma fase de la infancia (aunque en algunos casos lo sea), sino una evolución posterior de esa tarea de la vida en respuesta a un nuevo desafío o contexto.

3. Margaret Mahler, *On Human Symbiosis and the Vicissitudes of Individuation: Infantile Psychosis*, International Universities Presses, Nueva York, 1968; Erik Erik-son, *Childhood and Society*, W. W. Norton Company, Nueva York, 1963; véase especialmente el capítulo 8, «The Eight Ages of Man». La visión de que la infancia influye sobre la edad adulta es un tema común de la psicología del desarrollo, del psicoanálisis, de la teoría de las relaciones con el objeto y de la autopsicología.

84

5. Apego y exploración: Conectarse con seguridad

La libertad para llevar a la relación adulta los elementos más profundos de las relaciones-objeto infantiles es una condición para el crecimiento.

H. V. DICKS

### *Apego: la lucha por la existencia*

El nacimiento es, dicho suavemente, un violento despertar, lleno de ruido, dolor, luz brillante, calor y frío, separación del útero cálido y seguro. No es nada extraño que los recién nacidos emitan vagidos. Durante un tiempo, el bebé permanece en un estado semiautista, medio consciente del cambio que se ha producido en su ambiente, respondiendo intermitentemente a todo lo nuevo que le rodea, como si se encontrara atrapado entre el sueño y la vigilia. Si el viaje hacia el parto y la expulsión fue relativamente suave, el bebé existe en su estado original y primordial de relajación y placer totales. El tejido de la existencia se mantiene sin costuras ni rasgaduras.

La sensación de que las cosas han cambiado se adquiere lentamente. Se han cortado de pronto todas las líneas de suministros, y el bebé emite sus primeras señales de angustia acerca de este nuevo estado, y empieza a buscar, extendiendo las manos para establecer contacto. Al encontrar a su madre y conseguir introducirse el pezón en la boca, la sensación de alarma se amortigua y se restaura el estado relajado original. Se ha iniciado así la primera y más importante fase del ser humano: el apego.<sup>1</sup>

Cuando el recién nacido emite su primer vagido y extiende las manos en busca del calor y el pezón de la madre, se activa el viaje psicosocial. El bebé tiene una agenda vital que cumplir: salvar ese abismo de separación que se abrió tan amenazadoramente en el momento de nacer, y volverse a pegar con toda seguridad a la fuente nutritiva y protectora de su supervivencia. De ese modo, responde a su mandato interno de existir.

Es una situación que plantea numerosas exigencias, como bien puede atestiguar cualquier progenitor agotado y aturdido. Todas aquellas variadas y constantes necesidades que se satisfacían automáticamente en

el útero, tienen que atenderse ahora manualmente: se le tiene que proporcionar el alimento, cambiar los pañales, mantener un cierto nivel de contacto físico, y todo ello en un ambiente calmado, exigente y permanente. Mientras todo se desarrolle perfectamente y se satisfagan todas las necesidades de modo inmediato y apropiado, todo estará bien y el bebé parece tan feliz como una almeja, regodeándose con el calor y el consuelo de un ambiente que le parece tan agradable como aquel otro del que procedió. Extiende las manos para agarrar, mama y llora mientras haya alguien que sepa lo que debe hacerse, y con ello restablece su sensación de que el mundo es un lugar seguro, de que no existe peligro en este territorio extraño. No obstante, el tejido sin costuras de la existencia se vio temporalmente perturbado y esa perturbación ha dejado secuelas. Se va dando cuenta lentamente de que es una criatura aparte, y ahora conoce la diferencia entre placer y dolor.<sup>2</sup>

A partir de sus acciones de mamar, agarrar y llorar, resulta fácil suponer que lo que más necesita el bebé para sobrevivir es alimento, y que si se le alimenta con regularidad, todo estará bien. Pero no es ese el caso. Lo que los bebés necesitan más para sobrevivir es el contacto físico y emocional; necesitan de una fuente fiable de amor y consuelo. Un estudio ya famoso realizado por el psicólogo Harry Harlow tomó a monos recién nacidos y los situó junto a dos «madres sustituidas», una construida de alambre y la otra de suave tela de toalla. Los pequeños monos se apegaron más a la «madre» de tela, junto a la que se acurrucaban, hacia la que corrían cuando se sentían asustados, incluso a pesar de que la «madre» de alambre era la única que podía proporcionarles alimento.<sup>3</sup>

Permanecer apegado constituye la principal agenda del bebé durante aproximadamente los primeros dieciocho meses. Si todo sale bien y se reciben y responden adecuadamente las señales enviadas por el recién nacido, se le alimenta y se le sostiene en brazos, se le cambia y se le habla, desarrolla la sensación de que es un ser aparte en un mundo seguro, con el poder y los recursos para conseguir lo que necesita. Se encuentra «apegado con seguridad». Eso no parece mucho, pero para él es algo crítico. El sentido de seguridad establecido durante esta fase marca el tono del resto de nuestro viaje por la vida. Es el fundamento de nuestra respuesta a los peligros y placeres de la vida.<sup>4</sup>

Afortunadamente, así es como suele suceder para aproximadamente la mitad de nosotros. El amor y las buenas intenciones de muchos padres prevalecen de algún modo, a pesar de todas las exigencias, de las señales no captadas, de los problemas personales y las distracciones y crisis, de la semana de gripe y de los deseos imperfectamente satisfechos. Sus hijos se sienten conectados con seguridad. Su cuidado cotidiano es lo «bastante bueno», según expresión del psicólogo D. H. Winnicott.

## ADAPTARSE A UNOS CUIDADOS DEFICIENTES: MECANISMOS DE SUPERACIÓN

Pero ¿qué sucede con todos esos niños cuyos padres «no fueron lo bastante buenos», emocional o físicamente, con la suficiente calidez y consistencia como para procurar que se produjera el apego? Los cálculos estimativos sugieren que entre un tercio y la mitad de todos los niños pueden quedar clasificados dentro de esta categoría. Para ellos, no existe la seguridad de una respuesta cuando surgen sus necesidades. El tejido sin costuras de su existencia se ha desgarrado, y han perdido el contacto con su estado gozoso original.<sup>5</sup>

Es aquí donde echan raíces los problemas, es decir, donde aparecen los mecanismos de superación mal adaptados. Los bebés anhelan ese estado esencial de gozo relajado que han perdido, y tratan de restaurarlo mediante

el procedimiento de adaptarse lo mejor que pueden a sus cuidados inadecuados. En respuesta a la efectividad nutritiva de quienes le cuidan, el bebé se crea una imagen interna del cuidador, que yo llamo Imago, y una autoimagen, que incluye su visión de sí mismo en el contexto de la situación en que se encuentra o del «mundo». Esta imagen interna de su mundo interior y exterior, dividida a menudo entre rasgos «buenos» y «malos» de sí mismo y del otro, influye por lo tanto sobre el comportamiento del niño hacia sus padres, y determina qué mecanismo de superación terminará por desarrollar. Dependiendo de cómo respondan sus cuidadores ante sus necesidades, ese mecanismo de superación se polarizará en cada fase del desarrollo, asumiendo una de entre dos formas. Un bebé supera la situación disminuyendo su afecto en el mundo, mientras que otro lo hace exagerando sus respuestas, replicando así el antiguo legado evolutivo de constreñir o hacer explotar la energía en respuesta a estímulos amenazadores. A estas dos clases de respuestas las caracterizo como *minimizadora* y *maximizador*, con lo que se trata de describir dos polos de la organización del carácter que encontramos en la mayoría de los emparejamientos hombre/mujer. Quiero hablar más de este fenómeno, pues describe algo que es importante que cada uno de nosotros identifiquemos en nosotros mismos. Pero antes veamos cómo se manifiesta esta respuesta en la fase del apego.

#### EL NIÑO QUE SE AFERRA: TEMOR AL ABANDONO

En respuesta a un déficit de nutrición durante la fase del apego, el bebé se adapta aferrándose o desvinculándose.

Si el cuidador no es consistente (apropiadamente cálido a veces, pero emocionalmente frío o ausente en otras ocasiones), el niño desarrollará una respuesta compulsiva de aferramiento. Esa clase de cuidadores pueden sentirse preocupados, egoístas, enojados o estar ocupados; sus estados de ánimo y sus horarios fluctúan. Son impredecibles. Quizá se sientan incómodos con su papel como cuidadores y traten de seguir alguna fórmula rígida que hayan podido leer tal vez en los libros, ofreciendo al niño los servicios necesarios, pero según su propio programa o capricho. Quizá tomen al bebé en sus brazos y lo alimenten con regularidad, pero no cuando éste llora o trata de llamar su atención. Está claro que las necesidades del niño constituyen una carga para esta clase de progenitor. Incapaz de establecer la seguridad básica de que sus necesidades se verán satisfechas, el bebé percibe que sólo sus exigencias incesantes le permitirán mantenerse vivo.

En respuesta a una nutrición poco fiable o inconsistente, el cerebro antiguo del recién nacido hace sonar la alarma, indicándole que está en peligro. Como quiera que su madre no acude a veces, el bebé continúa intentándolo, con la sensación de que todo funcionará si logra imaginar qué hacer (llorar lo bastante fuerte o durante el tiempo suficiente, o responder de una forma determinada). De ese modo se establece la pauta del estrés, de la respuesta inconsistente, de la exageración y la duda que termina por crear un bebé ansioso. Un niño que se aferra mantiene una relación muy ambivalente con su

madre. Atormentado por su accesibilidad impredecible, se hace simultáneamente adicto a llamar su atención y a descubrir una forma de lograr que ella le responda; al mismo tiempo, se siente colérico por el hecho de que no se satisfagan sus necesidades. Se pasa la mitad del tiempo llorando y agarrado a su impredecible madre con tal de mantenerla a su lado, mientras que la otra mitad del tiempo la rechaza, la aleja, incluso cuando ella se muestra afectuosa. El pequeño se encuentra sumido en un dilema porque, para él, el objeto de dolor y placer es el mismo. La primera

capa de su Imago incluye ahora elementos buenos y malos, colocándose así los cimientos para una imagen dividida de la persona que le cuida. Experimenta rabia, terror y dolor, que se alternan con una impredecible satisfacción. Como no puede vivir en un ambiente cuyo apoyo sea inconsistente, y como no puede tolerar durante mucho tiempo los consecuentes sentimientos negativos que estimula su inseguridad, desarrolla una estructura defensiva ambivalente, en la que alternativamente se aferra y se aleja para protegerse de esos sentimientos in-capacitadores. Al tener la experiencia de que algunas de sus necesidades se satisfacen mientras que otras se frustran, también empieza a desarrollar una actitud ambivalente hacia sí mismo (bueno/malo).

## EL ADULTO QUE SE AFERRA

Como sucede con las heridas que se sufren en todas las fases, si su situación no cambia en un período posterior de la niñez o la adolescencia, el niño experimentará una interrupción en su desarrollo. Sus defensas se cimentarán en su carácter y surgirán en la vida adulta como su personalidad básica. Se convierte entonces en lo que denomino un adulto que se aferra. Ocultas por detrás del sí mismo que se ha fabricado, todavía continúan vivas sus necesidades infantiles que, junto con las protecciones que ha aprendido, influirán sobre su elección de pareja, sus expectativas con respecto a esa misma pareja, y la forma en que se relacionará para lograr satisfacer sus necesidades. La queja fundamental de este tipo de relaciones será: «Nunca estás ahí cuando te necesito».

Alma, la madre de dos niños de un matrimonio anterior, acudió a verme junto con su nuevo prometido, Will, un empresario en el negocio del software de informático. Durante los fines de semana, cuando ambos estaban constantemente juntos, ella se sentía feliz y contenta, y describía a Will como un hombre que se mostraba cálido y cariñoso la mayor parte del tiempo. Pero él a menudo se sentía preocupado por los problemas que le planteaba un negocio muy competitivo, especialmente los domingos por la noche, antes de que se iniciara el trabajo de la semana siguiente. Extremadamente sensible a los sentimientos de abandono, Alma percibía la reclusión de Will dentro de sí mismo, y se hundía en una suave depresión en cuanto él volvía a dirigir su atención al trabajo. «Cada vez que las cosas van bien entre nosotros, te marchas», se quejaba, reflejando así el recuerdo del «mal» o inconsistente cuidado que había recibido de niña. O bien se ponía a llorar y acudía a él para que le reafirmara su amor, y le preguntaba si deseaba casarse realmente con ella. Cuando Will no podía consolarla tal como ella pretendía, Alma retrocedía a su sí misma sexual y feliz y sugería que se acostaran e hicieran el amor, para volver a captar así, al menos momentáneamente, los aspectos «buenos» de la persona que la había cuidado en su niñez. En otras ocasiones se mostraba inconsolable, experimentaba una rabieta y gritaba su queja constante: «Nunca estás por mí cuando te necesito». Temeroso de los sentimientos intensos, tanto los propios como los de ella, Will se recluía todavía más en sí mismo, y Alma terminaba por levantarse repentinamente de la cama para pedirle que se fuera a dormir a otra habitación. Al día siguiente, cuando Will se marchaba a trabajar, Alma experimentaba verdadero pánico y lo llamaba a la oficina a las diez y media para preguntarle qué estaba haciendo. Si él disponía de tiempo para hablar, ella se sentía gratificada, pero si estaba ocupado o se mostraba emocionalmente inaccesible, ella terminaba por colgarle el teléfono. Entonces, él la llamaba y la consolaba hasta que Alma se calmaba, pero antes de dejarlo por teléfono siempre le pedía que la llamara a la hora del almuerzo. Cuando él lo hacía así, Abria se mostraba emocionalmente distante o decía

estar demasiado ocupada para hablar, lo que dejaba a Will en un constante estado de confusión acerca de qué era lo que ella deseaba realmente de él. Este es un comportamiento clásico de la persona que se aferra (o maximizador). Alma, atrapada en un ahora eterno, utiliza soluciones que apenas si fueron efectivas cuando tenía dieciocho meses de edad, aunque le permitieron sobrevivir. Todavía se dice a sí misma: «No puedo confiar en que se satisfagan mis propias necesidades. Yo soy buena, pero el otro (la persona que me cuida, o mi pareja) es malo. Le haré daño a mi pareja hasta que satisfaga mis necesidades». Pero a un nivel todavía más profundo del subconsciente quedó otra convicción procedente de su niñez: «Soy mala por tener estas necesidades. No puedo permitir que él las satisfaga». No es nada extraño, pues, que Will se sienta confundido. Naturalmente, tal y como funcionan las cosas, resulta que Alma ha elegido a una pareja que, como la persona que la cuidó de niña, es emocionalmente distante, es decir, lo que yo llamo un evitador (o minimizador).

### EL NIÑO DISTANCIADO: TEMOR AL RECHAZO

Otros cuidadores, en cambio, son emocionalmente fríos de un modo consistente y físicamente accesibles de un modo inconsistente. Para ellos, la cuestión no es que las necesidades del niño constituyan una carga, sino que perciben la misma presencia del pequeño como tal. Esa clase de cuidadores dan lugar al niño distanciado. A diferencia del que se aferra, el distanciado teme el mismo apego que busca tan desesperadamente, ya que todos los intentos que hace por apegarse al cuidador tienen como resultado un dolor emocional. A diferencia del que se aferra, para quien no tener contacto con el cuidador es algo aterrador, lo que le resulta doloroso es el contacto mismo. En consecuencia, su defensa consiste en «no aproximarse» a su madre porque, si ella está presente, se mostrará habitualmente deprimida, desinteresada y emocionalmente distante. Aterrorizada ante la responsabilidad que supone cuidar de un niño, atrapada de algún modo en sus propios problemas y prioridades personales, le demuestra una actitud de rechazo emocional. Como quiera que el contacto no produce entonces el resultado del placer de la aceptación o la satisfacción que necesita, sino, antes al contrario, un dolor emocional, el niño toma una decisión fatídica: evitar el contacto a toda costa. «Yo soy malo, el objeto (el cuidador) es malo, mis necesidades son malas», razona, grabando así sobre la plantilla de su Imago la impresión del cuidador como alguien malo, mientras que, por el otro lado, allí donde se registra la imagen del sí mismo, se graba la impresión de que las necesidades del sí mismo son malas. Este razonamiento conduce a una defensa primitiva, pero efectiva: «No tengo necesidades». La persona que le cuida lo ha rechazado, de modo que él rechaza al cuidador y finalmente rechaza su misma fuerza vital. No llora, parece contentarse con ser alimentado cuando llega el alimento, no parece importarle que lo tomen en brazos o que le hablen. Pero aunque sus necesidades hayan sido desterradas de la conciencia, el cerebro antiguo permanece en un estado constante de alarma porque las necesidades denegadas son esenciales para la supervivencia. Para acallar la alarma, el niño distanciado insensibiliza su cuerpo y evita sus sentimientos, de tal modo que limita mucho su vida, es decir, la minimiza. Para contenerla totalmente, se construye un falso sí mismo que parece independiente, pero que es en realidad contradependiente. El mundo admira su independencia, pero él vive virtualmente solo, recluso en su fortaleza, decidido a evitar el dolor de ser vulnerable al rechazo.<sup>6</sup>

Los niños distanciados no lloran mucho, y no parecen tener muchas necesidades; aceptan lo que pueden conseguir y no piden más. A menudo, la madre se muestra orgullosa de su «buen» bebé, puesto que la dependencia le parece algo desagradable e incómodo. El niño distanciados, motivado por el temor al contacto, está diciendo: «En realidad, no te necesito y soy perfectamente capaz de cuidar de mí mismo». Lo que está sucediendo en realidad es que se deja arrastrar por la desesperación.

## EL ADULTO: UN EVITADOR

Tal como sucede con el niño compulsivamente dependiente, si estas pautas no se corrigen más tarde, en la infancia o la adolescencia (cosa bastante improbable, puesto que los cuidadores no suelen evolucionar), aparecerán en las relaciones adultas íntimas. El niño se convierte entonces en lo que yo llamo un evitador. Will, comprometido con una Alma que se aferra a él, tal como se ha descrito antes, es un buen ejemplo de ello. Como ya he comentado, los evitadores tienden a relacionarse con personas que se aferran, y ello es así por razones predecibles. No es que los evitadores no tengan necesidades, sino que más bien abandonaron hace mucho tiempo los esfuerzos por satisfacerlas, y perdieron el contacto con sus propios deseos. Han enterrado grandes fragmentos de sí mismos, y especialmente su lado sensible y sentimental, su capacidad para la alegría emocional y el placer físico. Sus necesidades ocultas de contacto influyen en su selección de parejas con excesivas necesidades de contacto, lo que proporciona al evitador precisamente el contacto que conscientemente niega desear. En consecuencia, nunca tienen la necesidad de aproximarse a su pareja, porque las intensas necesidades de ésta por permanecer en contacto satisfacen las necesidades de contacto del evitador, que éste niega. Pero el contacto sigue siendo doloroso. Tal como se pone de manifiesto en el caso de Will, la necesidad de intimidad de Alma le atrae, al mismo tiempo que le hace sentirse desesperado por escapar.

En la primera sesión que mantuvieron conmigo, Alma se mostró prácticamente histérica de rabia: «Tú nunca te acercas a mí. Parece como si no quisieras tocarme. Si yo no te llamara, o te pidiera que me llamaras, haría frío en el infierno antes de que tuviera noticias tuyas. Si yo no hiciera planes para los dos durante los fines de semana, no haríamos nada, y te quedarías sentado delante de tu ordenador, dedicado a jugar o a trabajar en problemas de trabajo. No creo que tengas sentimientos o necesidades, y nunca estás ahí cuando te necesito».

La respuesta de Will fue predecible: «No sé de qué me estás hablando. Yo estoy ahí. Lo que sucede es que tú te muestras demasiado necesitada (proyecta sus propias necesidades negadas sobre ella al dar a entender que él no necesita nada). Nada de lo que hago te complace. Cuando estamos juntos, no haces más que quejarte. ¿Quién quiere estar sumido en esa situación todo el tiempo? (reflejando así al cuidador frío y distanciados de su niñez)». Dijo todo esto sin emoción y luego, con una actitud muy racional, continuó: «¿Por qué tienes todos esos problemas? ¿Por qué no podemos estar juntos sin tanto conflicto? Además, no tenemos que estar juntos continuamente. Todo el mundo necesita estar a solas a veces. ¿Por qué no te puedes sentir cómoda a solas contigo misma?». Y todo eso dicho con un tono monótono.

La necesidad de un apego fiable nunca desaparece, pero la agudeza de esa necesidad depende del grado en el que fue negada en la infancia. El médico de cabecera sabe que la parte más efectiva de su tratamiento es la palmadita en la espalda y las palabras de ánimo para terminar diciendo: «Llámeme por la mañana». Yo veo las implicaciones que tiene una accesibilidad fiable en mis propios clientes terapéuticos. Recibo muy pocas llamadas de emergencia, y creo que ello se debe a que saber que tienen mi número de teléfono particular y pueden llamarme si lo necesitan, hace que mis pacientes se sientan seguros.

Para el evitador, la necesidad de apego es un apetito secreto; para el que se aferra es una exigencia siempre presente. La persona ambivalente que se aferra y el evitador distanciado han encontrado una forma de compensar la informalidad de las personas que les cuidaron, pero con ello pusieron en marcha una pauta muy poderosa que dura toda la vida. Si no surge nada que mitigue su experiencia, ese comportamiento termina por hacerse fijo, los niños se convierten en adultos, petrificados en una pauta de aferramiento o distanciamiento.

### *Interludio: el minimizador y el maximizador*

Parece, pues, que la naturaleza, con su pasión compulsiva por la supervivencia, nos ha equipado neurológicamente para adaptarnos de una de dos formas a las frustraciones amenazadoras para la vida en cada una de las fases de nuestro desarrollo. Minimizamos o maximizamos nuestro afecto. Dependiendo de nuestra composición genética y de nuestra interacción con las formas específicas en que nos trataron nuestros cuidadores, elegimos una de esas dos respuestas si no se satisfacen nuestras necesidades. Esta pauta complementaria tiene una simetría poética que aparece en todas las fases.

Antes de pasar a la siguiente fase del desarrollo, que llamo exploración, quiero detenerme aquí un momento para analizar esta pauta dual de adaptación que parece funcionar en un continuum, a lo largo de nuestro desarrollo y socialización. Parece ser que, al margen de la frustración o de la fase de desarrollo en que esta se produzca, algunos de nosotros exageramos nuestra respuesta a ella, mientras que el resto la disminuimos. En este caso, *minimizar o maximizar* describe la forma en la que expresamos nuestra energía cuando amenaza el peligro. Disminuir o exagerar nuestro afecto es una expresión de nuestro instinto evolutivo de supervivencia a limitar nuestra energía o hacerla explotar ante el peligro, traducido aquí como comportamiento relacional.

El maximizador es el activo, que se muestra a menudo expresivo y explosivo, que descarga su alto nivel de energía y lucha por conseguir lo que necesita. El minimizador es pasivo, permanece casi inmóvil, huye hacia su propio interior para evitar el peligro de ser abandonado emocional o físicamente.

Si observamos a la persona que se aferra, vemos que en la infancia aprendió a tratar y conseguir lo que necesitaba mediante el llanto, el aferrarse con las manos, los gritos y el aferrarse físicamente al cuidador, y que nunca abandonaba sus intentos. Ampliaba y exageraba activamente su afecto, con la esperanza de obtener una respuesta, por muy incierta e inconsistente que ésta fuera. Alma es un ejemplo de la forma que puede adoptar esta actitud en la vida adulta. El evitador, por su parte, abandonó sus intentos en la niñez, se recluyó dentro de sí mismo, apenas lloró y negó sus necesidades. Disminuyó su afecto, contuvo sus emociones, con la sensación de que sus esfuerzos no servían para nada. Will es un buen ejemplo de evitador.



En cada una de las fases del desarrollo, el niño maximizará o minimizará su afecto, aunque la motivación (y el grado) difiere en cada fase. Recuerde el efecto de bola de nieve: cuanto más pronto se produzca algo en la vida, cuanto más primitiva sea la fase en la que se sufrió la herida primaria, tanto mayor será el grado de exageración o disminución. Así, un niño herido en la fase de apego será mucho más volátil, o pasivo, que aquel que sufrió la herida en la fase posterior de la exploración o la preocupación.

Observé por primera vez la intensidad relativa de la adaptación minimizador/maximizador cuando mostraba en la clase de formación mis vídeos de parejas que trabajaban en cambiar sus frustraciones por Peticiones de Cambio de Comportamiento. En el ejercicio, un miembro de una pareja expresa una frustración y le pide al otro que efectúe un cambio en el comportamiento que le molesta, y entre los dos elaboran una forma, un programa temporal para que se efectúe el cambio. La cinta tiene la intención de mostrar a los alumnos lo duro que puede ser conseguir que algunas parejas elaboren juntos las cosas. (Aprenderá usted esta habilidad en la página 288.)

La primera pareja se mostró desbocada y descontrolada: ella gritó y acusó, llena de veneno y vitriolo; él se mostró cada vez más tozudo, se negó a hablar y estuvo a punto de abandonar la consulta. No pudieron realizar el trabajo. No obstante, la otra pareja que mostré mantuvo una actitud calma y racional; pudieron cooperar, aceptaron sugerencias, controlaron su cólera y sus acusaciones, y aprendieron y practicaron la habilidad en cuestión.

Mientras observaba la cinta, me di cuenta de que las dos mujeres eran maximizadoras, mientras que los dos hombres eran minimizadores. Pero mientras que la primera mujer descargaba su veneno desconsideradamente y el marido se mostraba cada vez más y más encerrado en sí mismo y silencioso, hasta el punto de que fueron incapaces de realizar la tarea propuesta, la segunda pareja seguía la misma dinámica, aunque en un grado inferior y más funcional. Ella se mostraba habladora, emocional y directa al grano, y él tendía a hablar de una manera tranquila y excesivamente controlada. Pero lograron realizar su tarea; fueron corteses el uno con el otro y al final obtuvieron buenos resultados.

La diferencia estriba en que, en el caso de la primera pareja, las heridas ocurrieron en la fase de apego (aunque con adaptaciones complementarias) y tenían que enfrentarse por lo tanto a cuestiones ocurridas cuando tenían un año de edad. La segunda pareja se sintió herida en la fase de la competencia, alrededor de los seis años de edad. En la mayoría de las parejas, uno se muestra desbocado y el otro contenido; todo es relativo.

Deseo indicar aquí que no todas las mujeres son maximizadoras, del mismo modo que no todos los hombres son minimizadores, aunque si la cuestión se mide estadísticamente, todo parece ser una cuestión de género. Se trata más bien de una función de la socialización, y tiene que ver con la forma en que se educa a los hombres y a las mujeres para expresarse en nuestra cultura. Pero he visto en mi consulta varios casos en que los papeles aparecieron invertidos. También es cierto que, en nuestra cultura, que valora a las personas racionales, moderadas y reservadas, el minimizador, que ha enterrado sus sentimientos y necesidades, parece el bueno y es más aceptable. El maximizador, exagerado, emocional y fuera de control, parece malo aunque en realidad está mejor dotado, pues si bien su comportamiento pueda ser inaceptable y probablemente no le permitirá conseguir lo que desea, es al menos consciente de sus sentimientos y deseos. El minimizador tiene a veces más éxito en el mundo, pero está tan alejado de sus propias emociones, que ha reprimido tanto, que ha perdido

la conciencia de sus propios deseos. Antes de poder resolver sus problemas tiene que ser consciente de sus sentimientos.<sup>7</sup>

Otro componente de la respuesta minimizador/maximizador a los elementos estresantes que existen en el ambiente, se halla relacionada con el tema de la rigidez o fluidez de nuestros límites, de saber dónde terminamos nosotros y empiezan los demás. El maximizador tiene límites internos y externos mínimos: le resulta difícil separar sus propios pensamientos, deseos y opiniones de los de aquellas personas que le rodean. Maleable e impresionable, no conoce su propia mente. Es entrometido y la intrusión de los demás en su propia vida se produce con facilidad. Alma, por ejemplo, interrumpía constantemente a Will cuando éste estaba hablando, y no le importaba interrumpirle con llamadas telefónicas a su trabajo. Le enderezaba la corbata y le decía lo que Will sentía en el mismo movimiento. El minimizador, por contra, tiene límites estrechos y rígidos y todo lo relaciona consigo mismo; no puede ponerse en la piel del otro o ver el punto de vista del otro. A pesar de las elaboradas expresiones de angustia de Alma, Will no manifestó en ningún momento la menor empatía por su dolor o mostró comprensión por su angustia. Tampoco podía expresarle ningún afecto, o decirle con sentimiento: «Me preocupan tus temores», o «Te amo». Lo máximo que parecía capaz de decir era: «Sabes que te amo. ¿Acaso no tienes todo lo que necesitas?». Disminuía repetidamente la validez de los sentimientos de Alma y le decía que necesitaba ayuda, y no que estuviera dispuesto a ofrecérsela él mismo. Establecer límites personales adecuados es una tarea crucial en cada una de las fases del desarrollo, pero es particularmente crítica en la fase de identidad, cuando nuestra tarea consiste en establecer un claro sentido del sí mismo.

## EJERCICIO 5A

### *¿Fui herido en la fase del apego?*

Puede ser difícil descubrir hasta dónde se remontan nuestras heridas a través de los recuerdos de la infancia, que son a menudo débiles y poco fiables. Con frecuencia tenemos que deducir nuestras heridas de la niñez a partir de nuestras circunstancias presentes y de las relaciones pasadas. El cuadro que sigue sintetiza la respuesta al déficit de cuidados ocurrido en la fase de apego y las resultantes adaptaciones del carácter, con referencia especial a cómo se tradujeron en la elección de pareja y en los problemas de relación.

Aunque lo que haya leído en este capítulo esté fresco en su memoria, tómese unos pocos minutos para valorar cómo encaja usted en las descripciones del cuadro y clasifíquese en una escala del 1 («ese no soy yo en modo alguno») al 5 («así son exactamente las cosas para mí»). Recuerde que la mayoría de nosotros fuimos heridos en algún grado en todas las fases, aunque, también para la mayoría de nosotros, una de las fases será aquella en la que fuimos más heridos, precisamente aquella en la que quedamos empantanados, y que necesitamos curar en nuestra convivencia de pareja. Quizá piense que sus experiencias con diferentes parejas puede nublar un tanto las distinciones, pues tendemos a ser diferentes con cada pareja.

#### **Adaptaciones de la herida en el apego**

<i>El evitador:</i> minimizador, límites rígidos	1	2	3	4	5
Temor básico (herida): El contacto puede conducir al rechazo emocional y físico, y a la pérdida del sí mismo a través del contacto					

con el progenitor (pareja).					
Mensaje interno: No ser.					
Convicción fundamental: No tengo derecho a existir.					
Convicción de la relación: Seré herido si inicio el contacto contigo.					
Imagen del otro: Exigente y consumidora.					
Relación con el otro: Distanciada, evitadora.					
Tema fundamental: Demasiado tiempo juntos, demasiados sentimientos, demasiado caos.					
Frustración tiplea: Me odias; sientes demasiado.					
Sentimiento recurrente: Terror y rabia.					
Gestión del conflicto: Hiperracional, evitador, retirada pasiva/agresiva y frialdad.					
Desafío de crecimiento: Afirmar el derecho a ser, iniciar el contacto emocional y físico, expresar sentimientos, aumentar la conciencia del cuerpo y el contacto sensorial con el medio ambiente.					

Pero si se analiza a sí mismo en todos los cuadros, verá que surge una pauta. No trate de vincularse a ninguna fase en particular, sino obtenga más bien una visión general de su herida y de las defensas que ha elegido para afrontarla.

Habrà un cuadro como éste para cada fase del desarrollo, y al final se indicará un ejercicio general. Como preparación para realizar este trabajo, vuelva a pensar en todo lo que ha leído sobre la fase del apego. Antes de abordar el ejercicio, tómese unos pocos minutos para cerrar los ojos, relajarse y respirar profundamente varias veces. Procure volver a captar los sentimientos, tanto en su mente como en su cuerpo, de ese período de su niñez y de sus relaciones pasadas.

### *Exploración: relación amorosa con el mundo*

Ahora nos adentramos en lo que probablemente sea la fase peor entendida del desarrollo de un niño. Una vez que éste ha estabilizado su fuente de suministros, se muestra ansioso por explorar el mundo que está descubriendo.

<i>El que se aferra: maximizador, límites difusos</i>	1	2	3	4	5
Temor básico (herida): Separación y abandono, pérdida del sí mismo a través de la pérdida del contacto con el progenitor (pareja).					
Mensaje Interno: No me necesitas.					
Convicción fundamental: No logro satisfacer mis necesidades.					
Convicción de la relación: Estoy a salvo si me aferré a ti.					
Imagen del otro: Inalcanzable, no tiene sentimientos, es una pared de roca.					

Relación con el otro: Aferrarse, exigir, intentos de fusionarse.					
Tema fundamental: Separación.					
Frustración típica: Nunca estás ahí para mí.					
Sentimiento recurrente: Rabia voraz y terror.					
Gestión del conflicto: Hiperemocional, sin aceptar compromisos, exigente para luego aceptar.					
Desafío de crecimiento: Dejarse ir, hacer cosas por su propia cuenta, negociar.					

En la fase de exploración, que dura aproximadamente desde los dieciocho a los treinta y seis meses, la tarea del niño consiste en ser capaz de alejarse con seguridad del lado de su madre y empezar a funcionar por su propia cuenta, con la confianza de que después siempre puede regresar a una base segura y cariñosa. En otras palabras, el objetivo del apego realizado con éxito es, paradójicamente, la capacidad para separarse.

A esta fase se la suele denominar como de separación y autonomía, porque se ha creído que el deseo del niño es el de apartarse de su madre, y que su rebelde «no» es una señal de que desea hacer las cosas por su propia cuenta, libre de la dominación de la madre. Creo que esta idea es equivocada. El impulso del niño no es el de ser autónomo o estar separado, sino el de explorar el mundo. Se está diferenciando del cuidador, pero no busca autonomía. En realidad, se siente desgarrado entre su recién descubierta fascinación con el mundo y su conflictiva necesidad de que la continua accesibilidad de su madre le proporcione seguridad. Desea alejarse, pero sólo si está seguro de que todo seguirá igual cuando regrese. Aunque se diferencia de la fuente que le nutre, no se separa de ella. Todavía necesita sentirse apegado; mirará por encima del hombro para asegurarse de que su madre está cerca, o regresará de vez en cuando para comprobar que ella no ha desaparecido en su ausencia. Puede comprenderse, por lo tanto, que un cuidado inadecuado en la fase de apego dificulta la capacidad del niño para explorar el mundo con confianza en sí mismo.

En este punto el pequeño mantiene una relación amorosa con el mundo, donde todo es nuevo e interesante. Él es el héroe que emprende su viaje. Introduce los dedos en el enchufe eléctrico, se come la pasta dentífrica, juega con sus heces, y lo hace sin juicios ni inhibiciones. Cuando el progenitor restringe sus actividades, la rebelión del niño, los funestos «terribles dos años», no es tanto un desafío como la expresión de la frustración que experimenta al ver que se le ponen limitaciones a sus exploraciones. Se hace entonces sigiloso y doble. Se le dice que no se coma la comida del perro, pero se regala con ella en cuanto le da usted la espalda; se sube a la verja del patio trasero en cuanto se ha dado usted la vuelta y encuentra una forma de abrir el armario prohibido. Como todos los niños, se niega a acostarse pacíficamente. Desea más experiencias, más diversión, que le cuenten otro cuento. No quiere perderse nada. Lo que parece desafío no es más que un indicativo del poderoso impulso que le lleva a explorar y experimentar, y el grado de frustración que siente cuando se obstaculiza ese impulso.

Considerar bajo esta luz este difícil período de iniciación cambia toda nuestra imagen del niño en crecimiento. Está explorando, no rebelándose.

Aunque se resiste al estrechamiento de sus límites y a la expresión de su curiosidad, no es en modo alguno independiente o autónomo; tiene que repostar con frecuencia. Necesita poder alejarse por su propia cuenta, pero nunca perderá su deseo de apego. Somos relacionales por naturaleza y nuestras necesidades de apego duran toda la vida. No desaparecen nunca. Sería más exacto decir que aparece una segunda necesidad, la de alejarse y regresar hasta las cosas tal como estaban cuando se marchó. Hasta el ejecutivo de Wall Street desea regresar por la noche al hogar seguro y protector. Tal como dicen algunos: «Me marché para regresar».

En el momento en que el niño trata de explorar su mundo, cuando de repente y de un modo aparentemente arbitrario dice «no» a todo, la madre astuta le anima a explorar, mientras sepa que el niño está seguro. Establece límites protectores, pero no restricciones arbitrarias e innecesarias. Ella no se siente amenazada por la recién encontrada seguridad en sí mismo y la determinación de su hijo de alejarse de su lado, y tampoco le molesta su aparente terquedad. Comprende que esa actitud autoafirmativa es necesaria para su crecimiento. Sabiendo que el niño se siente a pesar de todo un tanto nervioso ante el alejamiento, procura hacerle saber que estará ahí y contenta de verle, y escuchará las historias de sus aventuras, que el pequeño le cuenta cuando regresa.

Nunca olvidaré a mi hijo Hunter cuando tenía unos dos años y un día abandonó mi regazo, en el salón de casa, para tomar un juguete que estaba en su habitación. Antes de marcharse, se volvió para ver si yo seguía allí.

Puesto que yo me había movido para recoger algo de mi despacho, él corrió hacia mí y me hizo sentar de nuevo en el sofá. Luego, se marchó de nuevo, y miró otra vez para ver si yo seguía sentado. Apenas había desaparecido de la vista, por el vestíbulo, cuando regresó. Asomó la cabeza por la puerta y sonrió: «Quédate ahí», me ordenó.

Lo que desean los niños en la fase de la exploración puede sintetizarse en dos frases: «No te preocupes por mí mientras estoy fuera» (es decir, no restrinjas mi exploración) y «No hagas que me preocupe por ti» (es decir, quédate donde estás hasta que regrese). Lo que quieren los niños es marcharse y regresar para encontrar a sus cuidadores exactamente allí donde los dejaron, no en el patio o en el cuarto de baño, y tampoco perdidos en sus propias ensoñaciones. Pero, incluso con las mejores intenciones, las cosas pueden salir mal, como demuestra una experiencia que tuve recientemente con Leah y Hunter. Los había llevado a Central Park para dar un paseo en bicicleta por un largo camino que bordea un campo de juego. En lugar de sentarme al lado del camino, como suelo hacer, decidí hacer algo de ejercicio caminando a paso vivo alrededor del campo de juego, por detrás de ellos. Naturalmente, no pude mantener la misma velocidad que mis hijos con sus bicicletas. Ellos recorrieron el camino en círculo un par de veces, y yo había desaparecido, pero no se preocuparon y emprendieron de nuevo la marcha. En ese momento, yo estaba a unos veinte metros por detrás de ellos, pero no me vieron. Pocos minutos más tarde escuché los gritos y llantos más desamparados, di la vuelta a la esquina y los vi pedaleando en sus bicicletas, mirando de un lado a otro, llenos de pánico y llorando, así que eché a correr hacia ellos. «¿Dónde estabas? -gimieron-. Nos has dejado.» Se habían marchado a explorar y cuando regresaron vieron que yo me había ido, y yo no les había dicho a donde iba. Tuve que tranquilizarlos, asegurándoles que nunca los dejaría, que aunque no me vieran yo estaba en alguna parte, cerca de ellos, y que lamentaba no haberles dicho que iba a dar un paseo.

«Pero ¿dónde estabas? No te encontramos y no nos dijiste nada». Continuaron expresando su temor y su cólera, buscando seguridad. «La próxima vez nos lo dirás, ¿vale?»

«Desde luego -les contesté-, y si me canso me sentaré en el camino para que podáis verme y os gritaré cuando paséis, para que sepáis que estoy ahí.»

Todo se produjo en cuestión de tres o cuatro minutos y luego estuvieron bien, porque saben que, normalmente, Helen y yo somos fiables. Se volvieron a marchar en sus bicicletas y se lo pasaron en grande.

Ellos podrían haber encontrado el camino de regreso a casa, puesto que habían estado muchas veces en el parque, y sabían lo suficiente como para encontrar a un policía y decirle cuál era su dirección... una vez que hubieran dejado de llorar. Sin embargo, y por un momento, regresaron a su dependencia de los dos años de edad, y un niño de dos años no tiene esas opciones, no dispone de recursos. Si regresa adonde dejó a su padre y el padre se ha marchado al cuarto de baño, se pone a llorar, y si papá no regresa muy pronto, experimenta una aguda angustia. La necesidad de explorar y regresar para encontrar las cosas tal como se dejaron es la misma, tanto si se tienen dos, como seis o cuarenta y seis años.

## EL NIÑO DISTANCIADO: TEMOR A LA ABSORCIÓN

Cuando se maneja mal la fase de la exploración, los niños tienden a distanciarse de sus padres o a ser ambivalentes. Si el cuidador se muestra excesivamente protector, e impone límites a las exploraciones del niño, controlándolo en cuanto se aleja, si lo mantiene sobre su regazo, bloqueándole su acceso al mundo, el pequeño se siente sofocado y se muestra reservado. Eso puede suceder con padres que se sienten preocupados de modo natural o inseguros de sí mismos, pero ocurre con mayor frecuencia con el progenitor que se siente abandonado y necesita que el niño permanezca conectado. Si la madre toma al niño y éste trata de alejarse, el niño distanciado permanecerá alejado y no querrá regresar, temeroso de verse absorbido de nuevo dentro de la órbita de la madre.

O su respuesta puede consistir en adaptarse externamente a las necesidades de su madre, regresando físicamente a su lado (porque, de hecho, la necesita), al mismo tiempo que se separa emocionalmente de ella. Aunque necesita de la seguridad de la presencia de quien le cuida, y todavía no está preparado para alejarse mucho, juega en el punto más alejado posible, a distancia suficiente para no hallarse al alcance del abrazo de su madre. Se acercará a ella, pero se mostrará receloso ante las restricciones que su madre le impone. En su mente, ella es un objeto bueno y malo al mismo tiempo. A esta edad, no puede reconciliar estos dos rasgos opuestos de modo que, como la persona que se aferra, la ve como «mala» cuando ella le restringe, y como «buena» cuando le permite alejarse, grabando así una imagen dividida del cuidador en la plancha de su Imago. Al ver el rechazo de ella ante su desafío, empieza a rechazar ese aspecto de sí mismo. Temeroso de perderla y de sus consecuencias, la única estrategia que puede imaginar para no perder a su cuidadora y, al mismo tiempo, impedir que sea controlado y absorbido, consiste en aparentar que cumple con sus deseos, al mismo tiempo que protesta interiormente ante sus restricciones. Aquí encontramos el síndrome pasivo/agresivo. Este es el niño que le permite a su madre tomarlo en brazos, al mismo tiempo que aparta la cara para evitar su beso. El niño distanciado es la forma idiosincrática de la respuesta del minimizador a la fase exploratoria. Reduce su afecto para desviar las atenciones de su madre, que lo consumen. En un movimiento autoprotector para evitar verse absorbido, sus límites se hacen cerrados y rígidos.

Superficialmente, el niño distante se parece al niño apegado de la fase del apego, pero hay aquí una gran diferencia. Mientras que el primero nunca se aproxima, nunca pide nada para sí mismo y mantiene su experiencia en privado, pues el contacto le resulta doloroso e invita al rechazo, es decir, el segundo niño distanciado, pasó bien por la fase del apego, pero sus problemas empezaron cuando quiso marcharse. No le tiene miedo al contacto, sino que necesita mantener cuidadosamente sus límites debido a su temor de que, si se acerca demasiado, quedará atrapado y será incapaz de escapar para explorar por su propia cuenta.

## EL ADULTO: UN AISLANTE

En la edad adulta, el niño distanciado se convierte en lo que yo llamo un aislante. Se muestra física y emocionalmente alejado. Dispone de muchas formas para evitar el pasar tiempo con la persona con la que se relaciona, tanto si se trata de un trabajo que le supone largas horas de actividad, como si tiene que viajar mucho, tiene compromisos en clubes y organizaciones caritativas fuera del hogar, mantiene siempre la cabeza enterrada en un libro, o la vista pegada a la televisión. Se pasa los fines de semana en el jardín, o en el taller del garaje o del sótano, y pasar las vacaciones por separado le parece una gran idea. El aislante necesita de su «espacio» y tiene la sensación de verse amenazado si se le plantean exigencias sobre su presencia o sus emociones. «Me pides demasiado», es su queja habitual, o «Tratas de controlarme», o «Necesito algo de espacio para mí mismo». Aunque tiene necesidades enterradas relativas a sentirse cercano, teme verse sofocado, de modo que se las guarda para sí y mantiene su distancia a través de la cólera, al tiempo que establece límites estrictos acerca de su accesibilidad. Tiene la sensación de que si se acerca demasiado puede quedar pegado como el conejo Br'er al bebé de alquitrán y nunca podrá liberarse de nuevo.

Si la libertad aparece y desaparece, el aislante adulto se siente bien, pero en cuanto percibe que los otros tienen necesidades, se retira, temeroso de inmiscuirse demasiado, pues fueron las necesidades de sus cuidadores las que lo traumatizaron en la infancia. Sólo la culpabilidad, el deseo de complacer o su propio temor al abandono, le impiden huir. Si tiene la sensación de que su pareja trata de aferrarse a él, contrarresta la presencia del otro con su cólera, para conseguir que lo dejen a solas, o se retira y permanece alejado hasta que ha logrado rodearse con su propia armadura. Pero cuando regresa, ignora la pelea entre ambos y se pregunta por qué se muestra el otro tan enojado. Trata de inducir en el otro un buen estado de ánimo, y lo critica por no querer estar con él, ahora que se halla disponible. Al comprobar que el ambiente no ha cambiado, vuelve a retirarse.

Peter, un hombre de negocios de éxito, con un traje a rayas, acudió a verme con su prometida, Julie, para que «la ayudara con su depresión». Pronto quedó claro que el trastorno de Julie tenía que ver con el hecho de que se sentía excluida de buena parte de la vida y los pensamientos de Peter. «Cada minuto en el que no estamos comiendo o durmiendo, resulta que tienes programado algo. Lo primero que haces por la mañana es correr, los fines de semana te dedicas a ir en bicicleta o en kayak. Por la noche tienes documentos de que ocuparte, o necesitas tiempo para "pensar", y actúas con irritación si te interrumpo. No sé por qué quieres estar conmigo.»

La respuesta serena y recelosa de Peter fue que Julie se sentía sencillamente celosa de cualquier período de tiempo que él pasara separado de ella. «Me gusta hacer ejercicio. Tengo muchos intereses de que ocuparme. No comprendo por qué ella no es feliz.»

«Pero siempre dispones de tiempo para pasarlo con tu ayudante. Si deseo que salgamos a almorzar juntos, resulta que estás demasiado ocupado. Quién no se sentiría celosa. Parece como si mantuvieras una relación con ella.»

Ahora, Peter se puso furioso, aunque actuó de un modo sereno y frío. «No tengo ninguna relación. Cada vez que miro a otra mujer, piensas que sólo deseo acostarme con ella. Lo único que recibo son críticas. No estoy haciendo nada malo. Sólo necesito algo de paz.»

Dirigí la conversación hacia lo que funcionaba bien en la relación entre ambos. Julie se apresuró a señalar que habían pasado juntos momentos muy buenos, que Peter era un hombre divertido e interesante con quien estar. Sin embargo, incapaz de aferrarse a las buenas experiencias, continuó quejándose. «Pero a menudo planifica las cosas, o dice que va a hacer algo y luego se arrepiente o surge algún compromiso más importante. Prometes muchas cosas, pero la verdad es que haces muy poco. Parece como si cuanto más te pidiera, menos estuvieras dispuesto a hacer.»

Para entonces, Peter se había dado la vuelta y miraba por la ventana, sin prestar apenas atención, conteniendo su furia. «Deseas demasiado», dijo, alejando inconscientemente a la mujer mala y sofocante y distanciándose de Julie.

Incapaz de estar cerca de su pareja, pero temeroso de retirarse hasta el punto en el que tuviera que abandonarla, el comportamiento de Peter es un caso típico de agresión pasiva. La agresión pasiva es lo que sucede cuando decimos que vamos a hacer algo, como pasar el sábado con nuestra pareja en lugar de dedicarnos a jugar al póquer, o limpiar la casa, y luego no lo hacemos. Temerosos de decir directamente lo que deseamos o sentimos, mostramos nuestra aquiescencia o hacemos promesas que luego no cumplimos. Continuamos dando largas a lo que no deseamos, o planteamos excusas porque nos sentimos enojados o simplemente no deseamos hacer lo que se nos ha pedido. Eso es lo que sucede cuando abrazamos a nuestra pareja, pero nuestros cuerpos se mantienen rígidos o nuestra mente está pensando en la cena. De ese modo, estamos diciendo: «Lo haré cuando sea bueno y esté preparado», o «No me atosigues», o «No puedes obligarme a hacerlo».

## EL NIÑO AMBIVALENTE: TEMOR A LA PÉRDIDA

El niño ambivalente es el producto de un cuidador que está ansioso por librarse de las necesidades del niño dependiente. Le anima a emprender su viaje exploratorio antes de que el pequeño esté preparado, o no está ahí cuando regresa, haciendo añicos el vínculo que mantuvo su sentido original de la totalidad a través de la fase del apego. Su modo de animarlo a separarse puede asumir la forma de ignorarlo o de empujarlo lejos de sí, o de trivializar sus temores, o mostrar irritación ante los intentos del pequeño por estar con ella y mantener su atención. «Compórtate como un niño mayor -le dice-. Vete a jugar tú solo.» Con ello le está pidiendo en realidad que sea más maduro de lo que corresponde a sus años, antes de que esté preparado. El niño quizá se aleje y se lo pase bien, pero cuando regresa, ve que su madre ha desaparecido, ya sea física o emocionalmente, y entonces experimenta pánico. Así queda grabada en su Imago la madre «mala» no emocional.

El resultado es un niño temeroso y dependiente. «¿Dónde estabas? No te pude encontrar», es el lamento del niño ambivalente. Ahora teme apartarse del lado de su madre y necesita la seguridad constante de que ella no se marchará en cuanto él se aleje. Se convierte así en un maximizador, con límites difusos. Al temer el abandono, exagera su afecto mediante cual-



quier estratagema, ya sean lágrimas, amenazas, historias que se inventa, preguntas o cualquier cosa que mantenga la atención de su madre y le proporcione la seguridad de que si se aleja de su lado, seguirá siendo accesible si él la necesita. Al ver que ella está ahí cuando él regresa, o que le tranquiliza asegurándole que no se marchará, ella se convierte en un «buen» objeto en la mente del niño, equilibrando así a la madre que lo abandona y a la que teme perder.

La historia de un cliente ilustra en qué medida se desarrolla el comportamiento ambivalente. «Mi madre siempre estaba ocupándose con juegos, lápices de dibujo y cosas para comer, diciéndome: "Ahora compórtate como un niño mayor. Mamá tiene que descansar". Al cabo de unos pocos minutos, yo entraba sin hacer ruido en su habitación, para ver si ella seguía allí. Ella nunca parecía contenta de verme. "¿No ves que estoy ocupada?", me decía. Pero yo seguía intentándolo, pensando siempre en algo que pareciera una buena razón para molestarla. "He perdido el lápiz rojo", o "¿Por qué está tan caliente el radiador?"».

## EL ADULTO: UN PERSEGUIDOR

En la edad adulta, el niño ambivalente se convierte en lo que yo llamo un perseguidor. Emplea toda clase de tácticas para mantener a su pareja cerca. En cierto modo, es como la persona que se aferra, con la que comparte un temor común al abandono. Pero los perseguidores realizan bastante bien la tarea del apego; el tema que tienen pendiente es permanecer apegados. Mientras que el aislante teme que se le mantenga a distancia, el perseguidor teme alejarse demasiado del hogar, si es que es capaz de abandonarlo. Vive con el recuerdo infantil del terror a descubrir que no haya nadie cuando regrese de sus exploraciones. Para impedir que ese terror vuelva, el perseguidor siempre se muestra amable y animado, tratando de que las cosas sean

### EJERCICIO 5B

*¿Fui herido en la fase de la exploración?*

#### Adaptaciones a la herida en la exploración

<i>El aislante:</i> minimizador, límites rígidos	1	2	3	4	5
Temor básico (herida): Sentirse sofocado, absorbido, humillado, pérdida del progenitor (pareja).					
Mensaje interno: No estés separado.					
Convicción fundamental: No puedo decir que no, y ser querido.					
Convicción de la relación: Seré absorbido si me acerco demasiado.					
Imagen del otro: Inseguro, demasiado dependiente, necesitado.					

Relación con el otro: Establece límites al estar juntos, es pasivo/agresivo, actúa distanciándose ante los temores de absorción.					
Tema fundamental: Libertad personal, autonomía.					
Frustración típica: Tú necesitas demasiado.					
Sentimiento recurrente: Temor y furia impotente.					
Gestión del conflicto: De oposición y distanciamiento.					
Desafío de crecimiento: Iniciar el proceso de estar cerca del otro, compartir los sentimientos, aumentar el tiempo que ambos pasan juntos, integrar los rasgos negativos y positivos en el otro.					

cómodas y entretenidas, mostrándose siempre dispuesto a prestar un servicio, temeroso de la cólera o el conflicto que pueda conducir al otro a marcharse o a recrear los terrores de la infancia conectados con el descuido o el abandono de la persona que lo cuidó. Aterrorizado ante la idea de estar solo, o de ser abandonado, siempre hay planes para hacer cosas juntos: aficiones, tareas, películas, vacaciones. El perseguidor tiene necesidades, pero no les presta atención porque antes tiene que complacer a su pareja. Prolonga cada abrazo y llama a su pareja al trabajo. Quiere que el otro permanezca despierto y hable después de hacer el amor. Un cliente le dijo a su pareja: «Cuando me despierto por la mañana y estás en la ducha, me asusto. Quiero que me despiertes y me abrases antes de levantarte de la cama».

Mié, la pareja perseguidora de Peter, el aislante, era adepta a vigilar a Peter y a encontrar formas de mantenerlo en casa. Para empezar, sufría de una depresión continua que exigía indirectamente la atención y la comprensión de Peter. Si eso no funcionaba, siempre podía ponerse enferma; eso siempre le había funcionado bien en la infancia. Cuando Peter le sugirió que encontrara amigas con las que salir, o que realizara un trabajo, ella replicaba: «Pero entonces quizá no esté en casa cuando tú regreses y todavía

<i>El perseguidor</i> : maximizador, límites difusos	1	2	3	4	5
Temor básico (herida): Se fía poco de los demás, abandono, pérdida del progenitor (pareja).					
Mensaje interno: No seas dependiente.					
Convicción fundamental: No puedo contar con nadie.					
Convicción de la relación: Si actúo de modo independiente, me abandonarás.					

Imagen del otro: Distante, como alguien que no tiene necesidades.					
Relación con el otro: Persecución ambivalente y retirada.					
Tema fundamental: Habilidad del otro, apoyo, posición.					
Frustración típica: Nunca estás cuando te necesito.					
Sentimiento recurrente: Pánico y cólera.					
Gestión del conflicto: Acusar, exigir, perseguir, quejarse, devaluar.					
Desafío de crecimiento: Iniciar la separación, desarrollar intereses externos, interiorizar al otro, integrar los rasgos positivos y negativos del otro.					

pasaríamos menos tiempo juntos». En una sesión, le dijo a Peter que no se veía con su amiga «porque eso te daría la oportunidad de salir y conocer a otra mujer, y no estarías en casa cuando yo regresara». El temor al abandono se expresa a menudo como celos. Incluso cuando Julie tenía algo que hacer, comprobaba que Peter seguía en casa y le preguntaba qué estaba haciendo. Si él contestaba que estaba viendo la televisión, a Julie le enojaba que no pensara en ella y que no deseara que estuviera en casa.

A partir de estos ejemplos comprenderá por qué los aislantes y los perseguidores tienden a emparejarse; cada uno de ellos ofrece lo que le falta al otro. Desde luego, cada pareja tiene su propio sistema de empujar y tirar del otro. Uno desea más intimidad que el otro, pero cambian de opinión en cuanto consiguen lo que desean. Puede ser una situación casi cómica. El aislante contiene los sentimientos y los temores de que si se abre, aunque sólo sea un poco, el perseguidor saldrá inmediatamente por la puerta (lo que es cierto). El perseguidor tiene la sensación de que si no se libra de la presión para establecer contacto, no habrá ninguno. No hace mucho tiempo vi a una mujer en mi taller cuya queja era que su prometido no la abra/aba... ¡después de quedarse dormido! La relajación del cuerpo de su pareja, cuando se quedaba dormido, hacía que ella se despertara, y a continuación lo despertaba a él y se lo echaba en cara. Se sentía abandonada por el otro. Al tener que afrontar los temas pendientes de su niñez, incluso cuando duerme, el resultado es que no consigue descansar.

### Notas

1. La mayoría de las teorías del desarrollo plantean una fase «autista» durante los primeros meses de la vida. Margaret Mahler, la teórica más influyente sobre el tema de las relaciones-objeto, la sitúa en los tres primeros meses. No obstante, hay también puntos de vista contrarios que interpretan el llamado «autismo» como un aspecto no esencial de las influencias ambientales sobre la experiencia prenatal y natal. Yo simpatizo con este último enfoque. En consecuencia, considero el primer vagido del recién nacido como un impulso por extenderse y reconectarse con la madre de la que se ha visto separado. Esto ocurriría no sólo si el bebé estuviera todavía físicamente fusionado con la madre, es decir, no

existe en realidad una fase autista y la separación del parto es lo que activa el impulso del apego. Desde mi perspectiva, cuando se produce el autismo, éste viene inducido por el trauma, ya sea antes del nacimiento o en el parto.

2. La nueva investigación sugiere que la vida en el útero no siempre es idílica. Algunos niños desgraciados llegan al mundo ya heridos. Estamos descubriendo ahora las repercusiones de la depresión prenatal de la madre, el alcoholismo, la drogodependencia y el aumento de partos inducidos por medicamentos y otros problemas físicos y psicológicos. Tales heridas natales pueden explicar algunas características del temperamento, trastornos del carácter y el autismo.

3. Harry Harlow, *Learning to Love*, Jason Aronson, Nueva York, 1974.

4. Las secuencias de tiempo de las fases del desarrollo que se perfilan aquí (véase la figura A) son un compuesto de acuerdo general entre los psicólogos del desarrollo, pero no constituyen una teoría en particular. Quizá la teórica más influyente sea Margaret Mahler, cuyas secuencias son las siguientes: desde el nacimiento hasta los seis meses es la fase del autismo; de los seis a los diez meses se inicia la fase de la diferenciación; de los diez a los quince meses incluye una fase que ella llama de prácticas; de los quince a los veinticuatro meses es una fase llamada de acercamiento; de los veinticuatro a los treinta meses se produce la edad de la constancia del objeto. Combinando las observaciones de Mahler con las de otros teóricos, principalmente John Bowlby y Mary Ainsworth, Sigmund Freud y Erik Erikson, situó el proceso del apego entre el nacimiento y los dieciocho meses, el de diferenciación y exploración entre los dieciocho y los treinta y seis meses, el de individuación e identidad entre los tres y los cuatro años de edad, el de la competencia entre los cuatro años y los siete, el de la preocupación desde los siete a los trece años, y el de la intimidad desde los trece a los diecinueve años. Puesto que se ha llevado a cabo muy poca investigación sobre la fase postedípica de la preocupación, hay pocas guías en la disciplina que documenten el surgimiento de esta tarea. A partir del trabajo de Harry Stack Sullivan y de mis propias observaciones, parece emerger entre las edades de siete y doce años, el llamado período latente identificado por Freud, quien consideró estos años como un hiatus entre la obsesión edípica y el inicio de la pubertad, y puesto que estaba convencido de la motivación sexual como base del comportamiento, no encontró aquí nada de interés. No obstante, pasó por alto el desarrollo más importante de la vida del niño: el movimiento que va desde la egocentricidad al cuidado de los demás.

5. Estos términos y la posición expresada aquí se basan en los estudios sobre el apego realizados por John Bowlby y Mary Ainsworth. Se han integrado también con las aportaciones sobre el desarrollo de Margaret Mahler y David Stern. La síntesis de estos estudios amplía la visión del niño como impulsado principalmente por objetivos intrapsíquicos, contrarrestados primero por las inhibiciones externas, que más tarde se transforman en prohibiciones interiorizadas, en un sistema esencialmente cerrado que incluye lo que, siguiendo a Bowlby/Ainsworth/Stern, considero como el componente esencial de la experiencia interpersonal, como conjuntamente formativa del mundo del niño y determinante de los apegos posteriores, de manera especial para las personas íntimas más importantes para él. En otras palabras, considero el organismo humano como un sistema abierto, esencialmente interpersonal antes que intrapsíquico; así pues, las primeras experiencias son recuerdos selectivos, antes que fantasías. Los problemas emocionales, por tanto, no

sólo son el resultado de objetivos inhibidos o de esfuerzos instintivos, sino de una educación deficiente y de una socialización demasiado restrictiva o en la que se permite un excesivo *laissez-faire*. John Bowlby, *A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*, Basic Books, Inc., Nueva York, 1988; David N. Stern, *The Interpersonal World of the Infant*, Basic Books, Inc., Nueva York, 1985; M. D. Ainsworth, M. C. Blehar, E. Waters, y S. Wall, *Patterns of Attachment: assessed in the strange situation and at home*, Lawrence Erlbaum, Hillsdale, N. J., 1978.

6. Al estudiar a los niños despegados/evitadores, Ainsworth observó que cuando el cuidador entra en una habitación donde está jugando el pequeño, éste no mantiene en ningún momento el contacto visual con el padre o la madre, y nunca corre hacia él para recibir consuelo, incluso cuando se encuentra en una situación de estrés, mientras que el niño sano observará la llegada del padre o de la -madre y parecerá contento de verlo y, si no está demasiado enfrascado en lo que hace, dejará el juego y acudirá a su lado en poco tiempo. En contraste, el pequeño que se aferra rompe a menudo a llorar y vuela hacia los brazos de su madre para recibir su consuelo. En lugar de eso, el niño despegado continúa con lo que está haciendo, como si no fuera consciente de la ausencia de su madre o no necesitara de su seguridad, y ni siquiera se da cuenta del momento en el que el cuidador abandona la habitación. Estos comportamientos dan al niño el aspecto de independencia y autosuficiencia. Aunque parecen buenos y seguros, se trata en realidad de comportamientos de «evitación», que protegen al pequeño de los sentimientos negativos del rechazo despertado por la frialdad del cuidador cuando éste se halla presente, así como a su frecuente ausencia física. M. D. Ainsworth, antes citada.

7. La polaridad maximizador/minimizador es una adaptación complementaria que parece caracterizar a las parejas con temas pendientes de resolver a lo largo de todas las fases del desarrollo. El minimizador muestra un comportamiento evitador o esquizoide en la fase del apego, un comportamiento distanciado o narcisista en la fase de la diferenciación o en la fase de exploración, un comportamiento obsesivo/compulsivo o rígido en la fase de identidad, y un comportamiento competitivo o agresivo en la fase de la competencia. En la fase de la preocupación tiende a ser un solitario o un cuidador compulsivo, y en la fase de la intimidad suele ser un rebelde o un conformista. El maximizador muestra un comportamiento de aferramiento o simbiótico en la fase del apego, un comportamiento de fusión o de rondar los límites en la fase de exploración, un comportamiento difuso/sumiso o histérico en la fase de la identidad, un comportamiento manipulador o pasivo-agresivo en la fase de la competencia, un comportamiento adaptativo o conformista en la fase de la intimidad de la adolescencia. Dada la complementariedad de adaptación en la elección de pareja, vemos que la pareja evitador (esquizoide)/aferramiento (simbiótica) afronta los temas pendientes del apego, la pareja aislante (narcisista)/el que arma jaleo (bordea los límites) afronta los temas de la diferenciación, la pareja rígido (obsesivo/compulsivo)/difuso afronta los temas de la individualización, la pareja competitivo (agresivo)/condescendiente (pasivo-agresivo) afronta los temas de la competencia y el poder, y la compuesta por el solitario (poco implicado)/cuidador (demasiado implicado) afronta los temas del cuidado, mientras que la pareja rebelde (agresivo)/conformista (pasivo-agresivo) afronta los temas de la intimidad y la responsabilidad.

## 6. Identidad y competencia: ser uno mismo

La identidad expresa una relación mutua en la medida en que tiene la connotación de una igualdad consigo mismo y compartir de modo persistente alguna clase de carácter esencial con los demás.

ERIK ERIKSON

### *Identidad: «Este soy yo»*

Ahora, el niño experimenta una realidad nueva y complicada. Desea saber quién es como persona separada en relación con el resto del mundo; se embarca así en el proceso de ser un «sí mismo». Para hacerlo así, tiene que realizar dos tareas importantes que afectarán a su relación consigo mismo y con los demás durante el resto de su vida: tiene que desarrollar una imagen interna estable y consistente de sí mismo, y una imagen interna adecuadamente firme y constante de las otras personas significativas que hay en su vida.

Durante las primeras fases de su vida, el niño se siente perdido y ansioso cuando sus cuidadores no están físicamente presentes. Ahora, con su creciente movilidad y la ausencia más frecuente de sus cuidadores, sigue necesitando sentirse seguro. Lo consigue al instalar una imagen de sus cuidadores en su mente, algo que realiza con tanta claridad que puede evocar esa imagen y sentirse seguro y conectado, aun cuando se halle separado de ellos. Esta imagen es como una instantánea que se lleva consigo en la cartera y se puede sacar, contemplar y recordar la escena que representa, incluidas las emociones. Eso permite al niño separarse físicamente, al mismo tiempo que permanece conectado psíquicamente.

Esta fase de la identidad (llamada a menudo individualización) tiene lugar, aproximadamente, entre los tres y los cuatro años. En el transcurso normal de los acontecimientos, lo que hace el niño para crearse una imagen firme de sí mismo es establecer una serie de identificaciones transitorias que pone a prueba por tamaños, con animales, personajes de dibujos animados, cosas y personas (especialmente sus padres), que más tarde quedarán sintetizados en una imagen singular de sí mismo. También existe aquí un elemento de poner a prueba; el niño desea ver quién es y quién no es, cómo es él mismo y cómo es diferente a los demás. Observé cómo sucedía esto, no hace mucho, con Hunter. Durante un tiempo, estuvo en la «fase reptiliana», emparentado con lagartos y serpientes, con un personaje llamado «Sharptooth» («Diente afilado») y, naturalmente, con las mutantes tortugas Ninja. (Y, a propósito, tengo una teoría medio en serio según la cual todos los niños se identifican primero con reptiles; mi hija Leah pasó por la misma fase, y los niños tienen reptiles pequeños en su jardín de infancia y clases de primaria, porque nuestro cerebro basal es el cerebro reptiliano, de modo que esas primeras conexiones parecen establecerse con la fase reptiliana del ciclo evolutivo. En cualquier caso, y volviendo a nuestra historia...) En un momento determinado, Hunter fue «Mefistófeles», su personaje homónimo del musical *Cats*; se vestía como Mefistófeles y cantaba todas las canciones, palabra por palabra. Esta fue una de toda una serie de identificaciones con personajes animales y de dibujos animados en la que él representaba todos los papeles. También se identificó conmigo. Seguía siendo el niño pequeño de mamá, pero deseaba ser como yo. Un día íbamos caminando hacia la iglesia, con abrigos y corbatas similares y él comentó: «Somos iguales. Llevamos el mismo abrigo».

«Bueno. Somos padre e hijo», le dije.

«No -me corrigió-, somos padres.» (Naturalmente, puede que en esto haya un cierto elemento edípico al desear competir conmigo por la atención de Helen.)

En este punto, la importante tarea del progenitor consiste en observar y convalidar los cambios que se producen en la persona, a medida que el niño experimenta con identidades y comportamientos diferentes, reflejándole la imagen que él ha elegido proyectar. «Ah, hola, Mefistófeles, ¿puedes cantarme una canción?», o «¿Qué tal, Barman? Seguro que eres fuerte». Si el niño sólo se ve parcialmente reflejado en la identificación que está buscando, presentará otras facetas para ver si obtiene una reacción. De modo que el progenitor tiene que decir: «Bueno, eres un monstruo feroz, pero también eres un pequeño gatito peludo». Si se le permite al niño identificarse con todo aquello que elija, especialmente si hay suficientes objetos y personas en su vida de entre los que elegir, integrará todas las identificaciones en un sí mismo singular y altamente individualizado.

La fase de identidad se caracteriza por la autoafirmación obsesiva, en la que el niño dice continuamente: «Yo», «Quiero», «Creo», «Este soy yo» y «No me gusta». Una vez más, se trata de una autoafirmación saludable, no de una rebelión. El niño desea ser visible, desea estar seguro de que usted se da cuenta de su presencia. También expresa sus opiniones personales cuando trata de explicarle tanto a usted como a sí mismo, cómo es distinto de los demás. Hunter está decidido a que se le reconozca como un individuo, algo que, como saben todos los padres, puede ser bastante exasperante. Al establecer un claro sentido de sí mismo, se pone a decirnos no sólo cómo es y qué desea, sino cómo se siente y qué piensa. También nos instruye acerca de cómo deberíamos tratarle, lo que le gusta más para cenar, qué clase de cuento quiere que se le cuente al acostarse y quién debe leerse.

Recientemente parece haberse producido una instalación final en esta clase de consolidación de la identidad. Un invitado en casa no hacía más que preguntarle: «¿Eres un tigre?».

«No», contestó Hunter con un tono de consternación.

«Bueno, entonces ¿eres una tortuga?», insistió nuestro invitado.

Después de varios intentos más por sugerir objetos de identificación, que llegaron a incluir la pregunta: «¿Eres Hunter?», Hunter lo interrumpió y declaró: «Yo soy yo».

Si los cuidadores del niño se muestran a la altura de las circunstancias y reflejan con exactitud todas las variadas opciones de la autoimagen presentada por el niño, sin emitir juicios o críticas, éste se verá a sí mismo en sus respuestas reflejadas, seleccionará aquellas que le parezcan congruentes con sus sentimientos internos, y se construirá una autoimagen positiva, una identidad firme. Además, integrará los rasgos buenos y malos de los cuidadores que lo reflejan, curando las divisiones anteriores y grabándose en la plantilla de la Imago una imagen de la otra persona significativa como alguien imperfecto pero constante, lo que garantizará su seguridad emocional.

## EL NIÑO RÍGIDO: EL TEMOR A SER AVERGONZADO

Una vez más, hay dos adaptaciones posibles cuando las cosas salen mal en la fase de identidad. Ambas se centran alrededor del tema de la invisibilidad y ambas tienen que ver con la forma en que el niño es reflejado y cómo ese reflejo afecta a su sentido de los límites personales. Muchos padres, incluso aquellos que se sintieron cómodos en la fase de apego o en la de exploración, no reciben con gusto este «nacimiento del sí mismo». Se sienten amenazados por las identificaciones del niño que no encajan en sus bases culturales, y reprimen la identidad emergente del pequeño al rechazar o negarse a reflejar esas autoafirmaciones que no

encajan en sus nociones preconcebidas de lo que ellos desean que sea su hijo. Aquí es donde el proceso de socialización empieza a efectuar sus incursiones.

El niño, que teme sentirse avergonzado, o incluso peor, la pérdida del amor de sus padres si expresa las partes nucleares de sí mismo que sus padres rechazan, reprime los aspectos rechazados y se convierte de un modo resentido en aquello que sus padres aprueban. En lugar de curar la experimentación polar de las fases precedentes, ahora que está consolidando su identidad, termina con un «sí mismo dividido», en el que oculta las partes desaprobadas por los otros, incluso ante sí mismo.

Como veremos en la tercera parte, sucede con demasiada frecuencia que esta clase de reflejo selectivo tiene que ver con el género, de modo que se alaba a los chicos por su afirmación y estoicismo, y a las chicas por su agudeza y disposición para ayudar. El resultado es que el niño, que anhela ser entero, desarrolla un sí mismo falso al identificarse únicamente con los rasgos aprobados por sus padres y por la sociedad. Se convierte sólo en un sí mismo parcial, en una persona monocromática fuertemente contenida, en una réplica de estereotipos aprobados socialmente, en alguien típica y excesivamente afirmativo, con opiniones dogmáticas. Su energía está limitada por los rasgos que refleja, y aquellos otros rasgos no reflejados se convierten en su recesivo «sí mismo perdido» (véase el capítulo 10), en un aspecto de su «sombra». Este compromiso le permite salvar el amor de sus padres a expensas de toda su vitalidad.

El reflejo pleno y positivo es esencial para el sentido del niño de que todo lo que hay en él es válido y aceptable, tanto si se muestra sensible y afirmativo, como tonto o listo, como Peter Calabaza o como el vecino señor Jones. Si yo le hubiera dicho a Hunter: «Eso es una tontería, tú no eres un dinosaurio», habría interferido en su experimentación transitoria con un nuevo rasgo, y él ya no se habría sentido tan seguro de sí mismo acerca de quién era. Experimentaría la aterradora sensación de que se estaban riendo de él y se sentiría avergonzado por ello. Eso activaría un temor a «No soy correcto del todo», o «Hay algo malo en mí». Necesitaría dividir entonces aquellas partes de él que le son reflejadas como buenas, con respecto a los aspectos que parecieran inaceptables. También se sentiría impulsado a dividir al cuidado que lo afirma, del cuidador que lo rechaza. Así, podría terminar teniendo en la cabeza la imagen de un buen padre y de un mal padre, es decir, un objetivo dividido que logra el objetivo de la constancia del objeto, pero que no realiza la tarea de la autointegración. A partir de entonces, se vería siempre como bueno y malo, y reprimiría el sí mismo perdido como malo, considerando la parte buena de sí mismo como un absoluto. Comprenderá ahora por qué es vitalmente importante que los padres reflejen todas las identificaciones del hijo, y que confíen en su proceso interno de síntesis para forjarlas hasta alcanzar un sí mismo unitario.

Es en la fase de identidad cuando se trazan más poderosamente los límites del niño. No es sorprendente que el pequeño selectivamente reflejado defina estrictamente dónde termina él mismo y dónde empiezan los demás. Para impedir cualquier filtración se mantienen estrechamente los límites alrededor del núcleo rechazado de su sí mismo natural. Por otro lado, el límite de su autoconcepto exagerado es tan global que incluye a todos los demás como una extensión de sí mismo. Se convierte así en un niño rígido, en un minimizador dotado de una personalidad controladora.

## EL ADULTO: UN CONTROL ADOR RÍGIDO



En la edad adulta, el niño rígido se convierte en lo que yo llamo un controlador que es a menudo tan terco que llega a ser grosero, lo que le conduce a una vida estrechamente centrada y a menudo egoísta. Tiene poco acceso a los sentimientos, y le falta empatía con los demás. Elegirá a una pareja que tenga los rasgos de su sí mismo perdido y luego le encontrará defectos, como sus padres se los encontraron a él, negando en todo momento sus acciones. No puede soportar la incertidumbre, la espontaneidad o la suavidad, ni en sí mismo ni en los demás. Se involucra en una gran cantidad de pensamientos obsesivos y de comportamientos compulsivos. En su vida, todo es predecible y está planificado con antelación, de modo que queda poco espacio para el error o la espontaneidad. Dominante y crítica, su queja principal es: «No parece saber lo que deseas», o «Decídete de una vez». No ve a los demás por sí mismos, sino como objetos que deben ser controlados, a menudo para su propia gratificación personal e instantánea.

Jacob era una persona con la que resultaba difícil estar, incluso en la sesión terapéutica. Se quejaba constantemente de que su prometida, Susan, no llegaba nunca a tiempo y andaba siempre cambiando de opinión. Su solución consistió en preparar un programa en el que estaba planificado cada minuto del día, incluido el momento para las relaciones sexuales, hablar, vestirse, etcétera. Estaba convencido de que si Susan seguía su plan, podría organizar su vida y conseguir un ascenso en su trabajo. La sugerencia de ella de que tomaran un domingo el coche y salieran de excursión, sin mapas ni reservas, le hacía subir por las paredes. También estaba convencido de saber lo que debía hacer el presidente de Estados Unidos con respecto a Irak y le conmocionó ver que Susan no tenía formada una opinión al respecto; sin embargo, negaba ser terco y rígido.

«Sólo soy racional -afirmaba-. Hay una forma lógica de hacer las cosas, y sólo me preocupa el bienestar de Susan.» Para él, era inimaginable e incluso vergonzoso demostrar blandura o indecisión, e incluso empatía.

En cierta ocasión le mostré mi conmiseración acerca de las presiones a que le sometía su trabajo, y la carga de decisiones que tenía que soportar, observando lo duro que tenía que haber sido vivir de acuerdo con las expectativas de todos, especialmente en su infancia. De repente, brotó la tristeza de Jacob y abandonó rápidamente la habitación, con las lágrimas abultándole en los ojos. Al sentirse avergonzado por las emociones prohibidas que habían brotado a través de su defensa, dio un paseo alrededor de la manzana durante treinta minutos antes de regresar, pedir disculpas por su «debilidad» y regañarme por haberle alterado. Susan quedó conmocionada, pues nunca le había visto derramar una sola lágrima.

## EL NIÑO INVISIBLE: EL TEMOR A SER ÉL MISMO

Aunque algunos padres reflejan inconsistentemente a sus hijos, otros, partiendo de su propia necesidad, mantienen al niño dependiente o, debido a su intensa preocupación por sí mismos o por otras cosas, muestran una falta casi completa de respuestas de reflejo que liberen la química de la individualización y la autointegración. A los padres les preocupa su propia necesidad de ser tratados como hijos, o necesitan sentirse necesitados, como aquellos padres que temen que los impulsos exploratorios del niño tengan como resultado un abandono del pequeño.

Al no encontrar reflejo a su autoexpresión, el niño se perderá de vista a sí mismo y permanecerá amorfo e indefinido. Al no poder integrar y sintetizar sus identificaciones transitorias por falta de un reflejo consistente, éstas flotan sueltas y desordenadamente en su inconsciente, produciendo

un sí mismo fragmentado. Con unos límites tan difusos e indefinidos, es incapaz de distinguir entre sí mismo y los otros. Al faltarle la necesaria delineación, no puede formar y almacenar una imagen consistente de sí mismo. Oscila entre sus partes de sí mismo, sin conciencia, y parece tener más de una personalidad. Es feliz y, de repente, se siente triste, luego colérico, sin tener una clara conexión entre sus experiencias. Se queda emocionalmente petrificado y sufre el terror de no ser visto, abrumado por una sensación de invisibilidad. Se experimenta a sí mismo como «no existente». Su queja es: «Ni siquiera te das cuenta de mi presencia».

Si sus padres no le dicen: «Oh, qué agradable verte, Gran Pájaro», o «Ciertamente, eres un chico mayor», entonces el niño no tiene forma de saber quién es y es cuando desarrolla una identidad nebulosa, indistinta e insegura. No sabe dónde termina él mismo y empiezan los demás. Abriga el temor de ser ignorado, de modo que procura estar siempre sobre el escenario, tratando de llamar la atención, y es por tanto un maximizador con límites difusos. Al no ver su reflejo en el espejo de sus padres, sin una respuesta reflexiva, su energía es ilimitada y sin dirección, parlotea de modo incesante y sus asociaciones mentales son aleatorias y caóticas. Se encuentra como en una habitación sin paredes, como en un cañón sin eco. Sin la retroinformación de un «otro», no puede establecer límites para el sí mismo. Y al no tener un sentido de dónde están los límites, resulta difícil, si no imposible, ser consciente de los límites de los demás. Está invadiendo continuamente el territorio de los otros, y es incapaz de prevenir que éstos invadan el suyo.

Tampoco puede formarse una imagen consistente de las personas que lo cuidan. Al haber introyectado sus rasgos buenos y malos sin sintetizarlos, proyecta aleatoriamente los rasgos malos sobre los demás o, cuando se siente frustrado, se identifica transitoriamente con los rasgos negativos de los padres «malos» interiorizados, y trata a los otros como él mismo fue maltratado por sus cuidadores.

## EL ADULTO: UN DIFUSOR QUEJOSO

El niño invisible se convierte en la edad adulta en lo que llamo un difusor, cuya queja es: «No sé quién soy» o «No sé qué deseo» o «Me siento invisible ante ti». Lo mismo que un camaleón, adopta el color de aquello o de la persona que le rodea, experimenta sus sentimientos, se deja arrastrar por sus opiniones, inseguro de lo que él mismo siente o piensa, y temeroso de ser él mismo. Al no conocerse a sí mismo, escudriña continuamente los rostros de los demás para encontrar claves que le permitan averiguar cómo debería ser, continuamente dependiente del otro para su propia autodefinición. Cuando no se busca a sí mismo en el reflejo de los demás, su energía se dedica a llamar la atención colérica o seductoramente hacia sí mismo, para procurar ser observado. Es un maximizador.

Muchos hombres han tenido experiencia con la mujer difusora, la seductora que tiene un aspecto sexual y está tan llena de energía flirteadora que se supone que será fantástica en la cama, y que produce finalmente un gran chasco. Ella trata de ser lo que cree que su pareja quiere que sea, pero al mismo tiempo está amargamente resentida porque no la ven por sí misma, y temerosa del sí misma que desea ser. Su pareja, que no sospecha nada, termina en la cama con una persona emocionalmente voluble, con un sí mismo sumiso y falso que trata de llegar a ser entero siendo lo que el otro espera que sea. Entonces, efectuando un cambio con respecto al experimentarse a sí misma como la niña invisible de la identificación con el progenitor «malo» interiorizado, critica la sexualidad de su pareja, la devalúa tal como ella fue devaluada por sus padres. Convertida en un cañón sin gobierno, lleno de una rabia sin límites por no ser valorada

como persona, hace invisible a su pareja. Dirige coléricamente la mayor parte de su energía hacia el exterior, con la intención de ser visible, aunque pagando el precio de no ser nadie, con lo que logra la desviación de sus temores y desvía a su vez al otro. Lo mismo que la pareja controladora, que la réplica en el dominio de que fue objeto por parte de sus padres, ella lo hace invisible del mismo modo que sus padres la hicieron invisible.

Susan, la prometida del controlador Jacob, es una difusora. Se mostró feliz de seguirle la corriente a Jacob, con sus planes, programas y opiniones. «Jacob tiene razón -me dijo-. Soy demasiado desorganizada y él es muy brillante. Pero -añadió con la mirada furibunda-, él nunca ve las cosas en las que soy buena.» Sumisa y deseosa de llegar a un compromiso por un lado, Susan expresó el clásico sentimiento del difusor quejoso: «Seré amada si te complazco». Sintiéndose herida y colérica por el otro lado, dice: «Seré vista aunque eso te mate».

Naturalmente, el controlador y el difusor terminan con frecuencia juntos, y su lucha por el poder se centra en la dominación y la sumisión. Uno se siente atraído por la expansión y la apertura; al otro le parece atractiva la

## EJERCICIO 6A

*¿Fui herido en la fase de la identidad?*

### Adaptaciones de la herida en la identidad

<i>El evitador:</i> minimizador, límites rígidos	1	2	3	4	5
Temor básico (herida): Sentirse avergonzado, perder el control, quedar desprestigiado, pérdida del amor del progenitor (pareja).					
Mensaje Interno: No seas lo que quieres ser, sino lo que queremos que seas.					
Convicción fundamental: No puedo ser yo mismo y sentirme aceptado y querido.					
Convicción de la relación: Estaré a salvo si mantengo el control.					
Imagen del otro: Desorganizado, ligero de cascos, excesivamente emocional.					
Relación con el otro: Dominante, crítica, invasiva, retraída en la ayuda.					
Tema fundamental: volubilidad emocional de la pareja, caos y pasividad.					
Frustración típica: Deseas que sea alguien más, no sabes lo que quieres.					
Sentimiento recurrente: Vergüenza y cólera.					

Gestión del conflicto: Voluntad impuesta rígidamente, superracional con explosiones coléricas ocasionales, se hace cargo de la situación, castiga.					
Desafío de crecimiento: Control de la relajación, reflejar los pensamiento y sentimientos de la pareja, desarrollar flexibilidad y sensibilidad.					

decisión y la claridad. Uno dirige, y el otro lo sigue. Uno es excesivamente dependiente y no sólo permite, sino que busca la definición por medio de los otros, mientras que la rechaza con resentimiento; el otro es rígidamente independiente, y se niega compulsiva y coléricamente a aceptar nada de lo que dicen los demás.

Una pareja a la que asesoré constituye un buen ejemplo de esta polaridad. Ella es una asesora financiera de unos cincuenta años, atractiva y conocida a nivel nacional. Sin embargo, tiene un sentido de sí misma muy

116

<i>El difusor</i> : maximizador, límites difusos	1	2	3	4	5
Temor básico (herida): Ser invisible, autoafirmación, pérdida del amor del progenitor (pareja).					
Mensaje interno: No te afirmes.					
Convicción fundamental: Nunca me verán, valorarán y aceptarán.					
Convicción de la relación: Seré amado si consiento y complazco a los demás.					
Imagen del otro: Insensible, controladora.					
Relación con el otro: sumisa, pasivo-agresiva, manipuladora.					
Tema fundamental: Rigidez y dominación del otro.					
Frustración típica: Nunca me ves, quieres que todo se haga a tu modo.					
Sentimiento recurrente: Vergüenza y confusión.					
Gestión del conflicto: Confuso, alterna entre la condescendencia y el desafío, exagera las emociones, hace pocas sugerencias, humilde.					
Desafío de crecimiento: Afirmarse a sí mismo, establecer límites para sí mismo, respetar los límites de los demás.					

pobremente integrado y durante toda su vida se ha sentido invadida por las exigencias constantes de su marido, sus hijos y colaboradores. Su esposo

es un hombre brillante y controlado, del tipo filósofo, acostumbrado a considerarse como el centro del mundo. Para él, todo está contenido dentro de su órbita, y considera a su esposa como una extensión de sí mismo, no como una persona aparte. Ella empezaba a hartarse de la forma en que él le decía que hiciera las cosas, con la suposición de que debía estar disponible para él en todo momento, de que podía llegar y utilizar su teléfono o interrumpirla en medio de la redacción de un texto o de una llamada telefónica. En su presencia, ella no podía mantener sus límites. Propuse que ella se creara una imagen de sí misma viviendo en una casita de campo, con un jardín rodeado por una verja, con una cerradura en la puerta de entrada. Le dije que debía insistir en que todo aquel que deseara entrar tenía que llamar antes y pedirle permiso. La respuesta inmediata del hombre fue: «Quiero que pienses en eso como nuestra casita de campo»; en otras palabras: «Quiero que continúes incluyendo tus límites dentro de los míos». Ahora, él iba a tener que pedirle permiso para utilizar el teléfono, o preguntarle si estaba dispuesta a acompañarle a una cena. Al principio, él ni siquiera podía comprender el concepto de un límite y sólo el cielo sabe que no deseaba abandonar una extensión tan agradable de sí mismo. Pero finalmente asintió, diciendo: «Está bien, lo entiendo, pero no me gusta lo más mínimo».

### *Competencia: «Puedo hacerlo»*

La primera parada en el viaje hacia el sí mismo es imaginar a quién se pertenece y apegarse a esas personas. Una vez lograda esa tarea, se empieza a diferenciar a partir de ellas y se mira alrededor para ver cómo es el mundo. Para permanecer conectado con los padres se los instala en la propia mente, de modo que se los tiene consigo continuamente. Una vez lograda esa seguridad, se prueba diferentes trajes y se comprueban las reacciones del otro hasta que encuentre uno que le siente bien. Cuando tiene la mayor parte de todo eso en su lugar correspondiente, lo que ocurre aproximadamente a la edad de cuatro años, se ha logrado convertir en un sí mismo integrado. Entonces empieza a competir con los demás, especialmente con los padres y hermanos (o con los compañeros si no se tienen hermanos) para descubrir así su poder personal y sus límites, así como para determinar qué le pertenece y qué no. La competencia es la última de las grandes tareas del desarrollo de la primera infancia, aunque el ciclo de desarrollo y crecimiento personal se repite en configuraciones cada vez más complejas a lo largo de toda la vida. Freud calificó a ésta como la fase edípica, pero yo la llamo la fase de la «competencia», porque alrededor de la competencia suceden cosas más importantes que competir con el progenitor del mismo sexo por la atención del progenitor del sexo opuesto.<sup>1</sup>

En esta fase, el niño trata de ser competente en la gestión de sí mismo en el mundo de los demás y de las cosas. Experimenta con el efecto que puede producir sobre su mundo, impactándolo con toda su fuerza y en cualquier forma que sea capaz de imaginar, en contra de todos los que se le acercan. El propósito de esta iniciativa agresiva consiste en experimentar la extensión y los límites de su poder en el mundo social. El grado en el que tenga éxito determinará la forma como se valore a sí mismo.

Hunter se encuentra absorbido ahora en la tarea de construir con piezas, en dibujar interminablemente, en cambiar su imagen hasta que le parece correcta. Trata de completar las tareas, de jugar y de ganar. Su hermana Leah le incordia demasiado y él se siente frustrado. Si encuentra una palabra que no puede leer, se enoja y tiene que saberla inmediatamente, y luego se siente orgulloso por haberlo conseguido. Cuando toca el piano, se enoja consigo mismo si toca mal las teclas. Se ata los zapatos y se presenta ante

nuestra inspección con una sonrisa de orgullo en la cara. También tiene la costumbre realmente molesta de golpear a la gente para probar su fuerza. Pero mira para ver si ha ido demasiado lejos, y si Leah se pone a llorar cuando ambos forcejean, se disculpa. Como padres, le enseñamos límites estableciéndolos, así como formas apropiadas de utilizar su poder. Puede desagradarnos, pero no puede desobedecernos y tampoco golpearnos.

En este punto, la tarea de los padres es básicamente una continuación del proceso de reflejo, de afirmación, convalidación y alabanza por las cosas hechas y logradas con efectividad, y en enseñarle los límites adecuados del comportamiento. El niño desea aprender y tener éxito. Los padres nunca se deben cansar de decirle: «Qué torre más grande has construido», o «Has escrito la letra "A" realmente clara», o «Vaya, has leído la página entera», o «Me gusta tu forma de resolver los problemas con Janie», o «Eso no funcionó; ¿por qué no lo pruebas de este otro modo?».

El material edípico de Hunter se pone de manifiesto en el hecho de que desea sentarse entre Helen y yo, o acurrucarse en la cama entre los dos, en negarse a permitir que sea yo quien le lea o lo lleve a la escuela y en sonreír satisfecho, victoriosamente, cuando se sale con la suya. El mensaje que transmite es: «Quiero ser para ella más especial de lo que lo eres tú». Tácitamente, está preguntando: «Ella me pertenece..., ¿verdad?». La tarea de Helen consiste en mostrarse accesible en formas apropiadas, en permitir que Hunter sepa lo valioso que es para ella, pero que nuestra relación es fundamental, y en establecer límites apropiados. Si yo ocupo mi lugar con Helen sin castigarlo, él terminará por identificarse conmigo, lo que cimentará la identidad de género y despejará el camino para que desplace más tarde su interés y su afecto hacia otra mujer. Es claramente competitivo, pero la competencia no se establece sólo por Helen, sino que se trata de un sentido de la competencia y del impacto personal.

Si todo esto se hace bien, el niño se experimenta a sí mismo como capaz de controlar su ambiente y, como un producto secundario de sentirse competente, tendrá un elevado nivel de autoestima. Además, interiorizará los valores de sus padres como hizo con sus rasgos, y desarrollará una conciencia autónoma que guiará su comportamiento con los demás en el ancho mundo. Según el aforismo clásico de Freud, será capaz de «amar y trabajar».

## EL NIÑO COMPETITIVO: TEMOR AL FRACASO/DESAPROBACIÓN

Algunos padres se sienten amenazados por la iniciativa y competitividad del pequeño. Como los padres de los niños despegados, distanciados y rígidos de las fases precedentes, recompensan y castigan selectivamente la expresión de competencia de su hijo.

«Recuerdo cómo mis padres fanfarroneaban acerca de mis intentos por tocar el piano, y cómo mi madre se mostraba infinitamente paciente con mis intentos de preparar tortas o de ayudarla con los platos», dijo una mujer joven. «Pero cuando me empezó a gustar el jugar a juegos de "chicos", me gritaba, se burlaba de mis amigos y se quejaba por mis ropas sucias. Y cuando le pedí componentes Lego para el día de mi cumpleaños, se negó en redondo a regalármelos.»

El niño que no recibe un reflejo suficiente, consistente y fiable se encuentra atado. Puesto que sus esfuerzos se encuentran a veces con la aprobación de sus padres, sigue intentándolo, sin saber nunca cuándo producirán resultados. Impulsado por el sentimiento de que nada de lo que haga es lo bastante bueno y que si lo intenta con un poco más de ahínco lo conseguirá, se queda «empantanado» en realizar y competir, tratando de ganar, para que se observe su presencia, para producir un efecto. Agobiado por la culpabilidad y el temor al fracaso, amortigua su

conciencia para aliviar su dolor. Abandona todo intento de intimidad y lucha por el éxito como una forma indirecta de alcanzar aprobación. Cuando las cosas salen bien, si gana o consigue aprobación, se siente eufórico, pero cuando pierde o teme haber decepcionado a los demás, cae en la depresión. Alternando entre la cólera y la desesperación, desesperado por evitar el fracaso o la desaprobación, se somete todavía más. Pero, por mucho éxito que alcance, es incapaz de disfrutar de su vida, porque siente que nunca ha alcanzado éxito suficiente. El niño competitivo se convierte en un minimizador, con límites rígidos, que es compulsivo en sus propios esfuerzos, mientras que desprecia los esfuerzos de los demás.

#### EL ADULTO: UN COMPETIDOR COMPULSIVO

No es nada sorprendente que el niño competitivo, que en la vida adulta se convierte en lo que llamo un competidor compulsivo, alcance a menudo éxito exterior como adulto, pero sin empatía por los demás; ocasionalmente, llega a soslayar los valores morales. Competitivo y combativo, termina por dirigir una gran empresa, o se convierte en uno de los grandes personajes de Wall Street. Se siente preocupado por ganar y disfruta sacándoles las entrañas a los otros para que lo hagan. «Ni siquiera lo intentas», se queja, o «¿Es que no puedes hacer nada bien?». Lo que sucede es que a menudo termina por presionar demasiado, incapaz de emplear tácticas más sutiles cuando son necesarias, o bien alcanza su objetivo y no acaba de comprender por qué se sigue sintiendo tan vacío. Paul es un buen ejemplo de competidor. Su ambición ha sido la de ganar un millón de dólares, pero en cuanto lo consiguió, se sintió impulsado a ganar su segundo millón. Su plan inicial de jubilarse cuando se hiciera rico se desvaneció en el vacío del éxito. Renunció a su puesto de trabajo, montó su propia empresa y se construyó un imperio de cincuenta millones de dólares en cinco años, un proceso que le supuso comprometer sus propios valores y explotar impersonalmente a otros en interés de alcanzar su grandioso plan.

Cuando acudió a la terapia, en compañía de su prometida, Amy, se sentía deprimido. Durante las sesiones terminó por comprender que su padre permanecía vivo en su cabeza y le decía que nada sería nunca suficiente. Así pues, Paul se había pasado la vida tratando de silenciar aquella voz y finalmente se ganó la aprobación de su padre, aunque éste había muerto veinte años antes. Amy había asumido el papel de su padre con su deseo de tener una casa más grande, nuevos coches, vacaciones en lugares exóticos, joyas exquisitas, es decir, las mismas cosas que había tenido de niña, en lugar del amor y el afecto que necesitaba. Ambos estaban hambrientos, el uno de alabanzas, y la otra de calor emocional.

#### EL NIÑO IMPOTENTE/MANIPULADOR: TEMOR A LA AGRESIVIDAD/ÉXITO

A diferencia de los padres precedentes, que alternativamente alabaron y criticaron las iniciativas de su hijo, algunos padres son consistentes en su falta de apoyo ante los intentos del niño por alcanzar un sentido de poder personal. Su constante crítica confunde al niño acerca de cómo expresarse; alterna entonces entre sentimientos de impotencia y resentimiento. La forma que encuentra el niño de ganar es una especie de postura manipuladora pasiva/agresiva. Nunca compite abiertamente; gana pareciendo no competir, o procurando que los demás fracasen. Lo mismo que su figura contrapuesta, el controlador, en esta fase también le falta empatía y experimenta lapsus de conciencia.

Si un niño es habitualmente criticado o no afirmado («Eso no lo has hecho bien», o «Eso no me parece que sea un árbol», o «¿Por qué no puedes leer con la misma rapidez que Sally?»), termina por abandonar sus esfuerzos, con la sensación de que no puede salirle bien, haga lo que haga. Es como el niño que se aferra, ambivalente e invisible. Evita la autoafirmación debido al dolor de la desviación repetida, la desaprobación, y el temor al fracaso. Se siente impotente para encontrar una forma de causar un impacto sobre el mundo y de complacer a sus padres. Se retira de la competencia, quejándose de no ser apreciado, o de que nunca se le proporciona una oportunidad justa para ganar. Lleno de resentimiento, se siente a merced de su ambiente. Para combatir el dolor emocional de la desviación constante, se identifica con los padres que lo desvían y trata a los demás como incompetentes. Es un minimizador con límites muy constreñidos, es manipulador y, a veces, un saboteador.

#### EL ADULTO: UN ACOMODATICIO MANIPULADOR

El acomodaticio adulto nunca desea participar en juegos o hacer nada en lo que pueda ser comparado con los demás. Cuando se encuentra en una situación competitiva se comporta de un modo que hará que la otra persona parezca mal, y raras veces experimentará remordimiento por la incomodidad del otro. En el trabajo procura no llamar la atención y ocupa puestos que suelen estar por debajo de sus capacidades, pudiendo llegar a socavar sutilmente los esfuerzos de sus colegas. Nunca persigue abiertamente a la pareja que parece «demasiado buena» para él, pero se las arregla para ser perseguido por ella, al mismo tiempo que niega cualquier interés por verse cortejado. Su queja es: «No valoras nada de lo que hago», o «¿No podemos jugar sólo para divertirnos?». Por detrás de estas quejas hay un resentimiento oculto: «Me las pagarás».

#### EJERCICIO 6B

*¿Fui herido en la fase de la competencia?*

##### **Adaptaciones de la herida en la competencia**

<i>El competidor:</i> minimizador, límites rígidos	1	2	3	4	5
Temor básico (herida): Ser un fracasado, culpabilidad y desaprobación, temor a la desaprobación del progenitor (pareja).					
Mensaje interno: No cometes errores.					
Convicción fundamental: Tengo que ser perfecto.					
Convicción de la relación: Seré amado si soy el mejor.					
Imagen del otro: Manipulador, incompetente.					



Relación con el otro: Competitiva, agresiva, menosprecia al otro.					
Tema fundamental: Control, lucha por determinar quién es el jefe.					
Frustración típica: Nunca te sientes satisfecho.					
Sentimiento recurrente: Cólera y culpabilidad.					
Gestión del conflicto: Compite por tener el control.					
Desafío de crecimiento: Aceptar la competencia, ser cooperativo, reflejar y valorar los esfuerzos del otro.					

Durante su terapia, aprendí algo sobre el período de noviazgo de Paul y Amy. Ella había flirteado con él, pero rechazó sus intentos por salir con ella hasta que finalmente «consintió» y aceptó su invitación a cenar. Después de varias citas, Paul, de acuerdo con su actitud altamente competitiva, trató de completar su conquista seduciéndola. Pero cometió el error de fanfarronear sobre su impulso sexual. Amy «consintió» de nuevo, pero durante la relación amorosa se puso muy agresiva e hizo que él eyaculara prematuramente, y en el proceso de sus forcejeos se quejó de que él le había hecho daño. En un solo acto de exquisita manipulación, había avergonzado al sí mismo sexual de Paul, acertándole en su talón de Aquiles de culpabilidad. Amy, con su comportamiento acomodaticio pasivo/agresivo, es una pareja perfecta para Paul, el competidor.

La pareja acomodaticio/competidor que se encuentra en la pista de tenis es un caso típico de comportamiento adaptativo. Ella admite participar en el juego, a pesar de que no tiene verdaderos deseos de jugar. Él juega cada pelota como si su vida dependiera de ello, cuenta cada punto, suda y maldice. «¿Por qué has dejado pasar esa pelota? Podrías haberla devuelto.»

<i>El acomodaticio</i> : maximizador, límites difusos	1	2	3	4	5
Temor básico (herida): Ser agresivo, tener éxito, ser competente y poderoso, perder la aprobación del progenitor (pareja).					
Mensaje Interno: No seas poderoso.					
Convicción fundamental: No sé qué hacer; no puedo ser agresivo o expresar cólera.					
Convicción de la relación: Seré amado si soy bueno y me muestro cooperativo.					

Imagen del otro: Nunca está satisfecho, siempre tiene que ganar.					
Relación con el otro: Manipuladora, acomodaticia, saboteadora.					
Tema fundamental: Sentirse controlado y que no se valoren sus esfuerzos.					
Frustración típica: Siempre tienes que ganar.					
Sentimiento recurrente: Impotencia y resentimiento.					
Gestión del conflicto: Se acomoda y manipula.					
Desafío de crecimiento: Ser directo, expresar poder, desarrollar competencia, alabar el éxito del otro.					

Ella se acobarda y agacha la cabeza, pegándole a la pelota cuando le llega, sintiéndose menospreciada. «¿Es que no puedes jugar sólo por diversión?» gime, y sale de la pista. Él se enfada y se siente culpable; ella se pone mohína y dice: «Hago las cosas lo mejor que puedo», y él se disculpa. Una variación de esta escena se repite prácticamente en cada tema. Acuden juntos a una fiesta; el objetivo de él es conocer a todo el mundo, mientras que ella se sienta en un rincón y sólo habla con una persona en toda la noche. Él se enfada porque se comporta como una panfila, y ella se enfada porque no le presta atención. Ambos aprietan alternativamente los botones de impotencia y culpabilidad del otro.

Tenga en cuenta que las repercusiones que puede tener en la edad adulta un mal funcionamiento en la fase de la competencia no son tan devastadoras como lo ocurrido anteriormente. El maximizador (acomodaticio) no es tan volátil y entrometido, y el minimizador (competidor) no es tan cerrado y rígido como pudieran serlo ambos si sus heridas ocurrieron en un período anterior de su infancia. El minimizador herido en esta fase puede parecer y actuar directamente como un histérico ante alguien aún más contenido. El maximizador puede parecer dócil, casi pasivo, cuando se trata de un maximizador herido en la fase del apego. En algunas situaciones, el competidor puede relajarse y disfrutar sin tener que ganar; el acomodaticio puede afirmarse a sí mismo en una situación que le resulta cómoda. La fluidez y la rigidez son relativas, dependen de las situaciones, y se ven afectadas por la interrelación con los demás.

### Notas

1. Freud consideró que todas las neurosis tenían su origen en la fase edípica; al material preedípico se le considera «primitivo» y, por tanto, presumiblemente intratable. Junto con la mayoría de los terapeutas, estoy de acuerdo en que la fijación edípica o el fracaso de los niños pequeños para identificarse con sus padres y de las niñas pequeñas para identificarse con sus madres, constituye el núcleo de las neurosis, pero estoy en desacuerdo con la opinión de que esta lucha queda confinada a la competencia con el progenitor del mismo sexo para atraer la atención del progenitor del sexo opuesto. También estoy en desacuerdo con la idea de

que tales casos representan a la mayoría de los pacientes que buscan la terapia. Raras veces veo a un paciente con un tema edípico pendiente, a menos que haya existido una relación extra matrimonial. En las relaciones amorosas fundamentales, casi todo lo que veo es material «primitivo», y eso es tratable.

## 7. Preocupación e intimidad: salir al mundo

El verdadero compromiso con los demás es el resultado y la prueba de una firme autodelineación.

ERIK ERIKSON

Aproximadamente a la edad de siete años, tiene lugar un cambio importante. Disminuye un tanto la egocentricidad que caracterizó el impulso del niño por establecer una competencia segura, debido en parte a su «pérdida» en la lucha edípica. Esa pérdida, que constituye una más en una serie de experiencias vitales en las que nos enfrentamos a nuestra insignificancia, demuestra que no somos el personaje principal en el espectáculo de la vida. Al tomar conciencia de ello, se reactiva el impulso por la supervivencia y se inicia una nueva fase. Necesitado de ser significativo en un nuevo ámbito, el niño cambia la agenda de su búsqueda de curación y totalidad, y va más allá de la familia para abrirse al ancho mundo, a los adultos con los que no está familiarizado y a sus compañeros. Deseo hablar brevemente sobre el surgimiento de otros dos impulsos y sus fases de desarrollo: el impulso de cuidado por los demás, que se expresa como preocupación por los compañeros y se extiende desde aproximadamente los siete a los trece años, y el esfuerzo por lograr intimidad, que aparece en la adolescencia, entre los trece y los diecinueve años. Puede suceder que un niño que haya superado con éxito las tareas de desarrollo del ego, sufra su mayor herida durante este período, que constituye el fundamento que establece el precedente para sus relaciones con sus iguales. Y aunque su sano autodesarrollo hasta ese punto mitigará la gravedad de esta herida en fases posteriores de la vida, puede llegar a ser, a pesar de todo, el núcleo alrededor del cual giren más tarde los problemas de relación.

El resultado sano de los primeros años es un niño seguro y competente dotado de una conciencia. Su base emocional se ha consolidado gracias al proceso ingenioso de interiorización de sus cuidadores, mediante el que los instala en esencia en su propia memoria, de modo que estarán con él siempre que los necesite, un logro denominado constancia del objeto. Ha integrado sus identificaciones con una variedad de modelos para lograr un sentido de la identidad personal que tiene cierta continuidad, y que evolucionará y cambiará a lo largo de su vida. Ha logrado un sentido de la competencia personal y ha interiorizado las directrices sociales de sus cuidadores. Y se ha sometido a la prueba de la batalla edípica, en la que ha perdido.

Su comportamiento se desplaza ahora desde el control externo al interno, desde la moralidad de la restricción hasta la moralidad de la cooperación. Tras haber pasado la iniciación de la niñez, está preparado para el más ancho mundo social. Busca pertenecer e intimar con su grupo de compañeros. Tanto en la fase de la preocupación como en la de la intimidad, la tarea del ciclo del primer desarrollo infantil se repetirá a sí misma, como sucederá en cada fase posterior a lo largo de toda su vida. Tendrá que sentirse apegado a sus compañeros y, en particular, a un «compinche» especial, diferenciarse de ellos, establecer su propia identidad entre ellos y desarrollar competencia en sus tratos con ellos, de modo que surja de este proceso como un niño seguro y confiado en sus tratos con los demás.

Además, en cada una de las fases tenderá a quedar «empantanado» en la misma etapa del ciclo en la que quedó empantanado en la niñez. En la fase de preocupación, por ejemplo, quizá no tenga problema alguno en apegarse a sus compañeros, pero puede tener problemas para encontrar su propia identidad dentro del grupo. Durante la fase de intimidad, quizá consiga apegarse fácilmente a una novia o un novio, pero puede tener problemas para mantener su identidad dentro de la pareja.

Es importante observar que estas fases ofrecen una oportunidad para corregir los temas no resueltos de sus experiencias anteriores con la familia, puesto que ahora dispone de cierta libertad y distancia emocional con respecto a ella. En circunstancias afortunadas, los padres lo apoyarán de un modo constructivo; el adolescente resolverá los viejos conflictos o reducirá su intensidad en la medida en que tome decisiones de adulto más sanas, y la alarma interior disminuirá. Desgraciadamente, los viejos problemas suelen verse exacerbados, puesto que se presentan a los mismos cuidadores (que con toda probabilidad habrán cambiado poco en sus propias actitudes o comportamiento) y en la misma comunidad en la que imperan estándares sociales nocivos.

Estoy convencido de que el *sturm und drang* de la adolescencia no es natural. Si se ha tenido una infancia en la que quedaron satisfechas las propias necesidades, utilizará la intensa energía de la pubertad y su creciente sentido del sí mismo para realizar cosas apropiadas para los adolescentes. En la adolescencia, los jóvenes saludables consolidan su sentido del sí mismo, solidifican las relaciones con los compañeros, se enamoran por primera vez, integran su sexualidad y pasan a establecer su ámbito de competencia. Pero como quiera que habitualmente quedan asuntos infantiles por resolver, alcanzan el mismo *impasse* y tienen que afrontar los mismos problemas. La única diferencia es que ahora tienen poder e independencia (y unas hormonas desatadas). Pueden escaparse de casa, tomar drogas, robar coches, quedar embarazadas y hacer toda clase de cosas para distraerse de su dolor (y llamar la atención), en un esfuerzo por conseguir que sus padres les proporcionen el amor y la seguridad que no obtuvieron en la infancia.

### *Preocupación: «Pertenezco»*

Aproximadamente a la edad de siete años, la atención del niño se dirige por primera vez hacia el mundo situado fuera de sí mismo y del hogar. A partir de su perdida batalla edípica aprendió que no puede tener una relación mediante la conquista, ni apoderándose de otro que pertenece a alguien, de modo que pasa a establecer amistades con sus compañeros. Luego, su tarea consiste en formar un vínculo especial con una persona del mismo sexo, dentro de su nuevo grupo, una persona que se convierte en su «compinche».

La relación con su mejor amigo es intensa, seria y exclusiva, basada no en la competencia, sino en la cooperación. El niño aprende que la relación con su compinche no está garantizada, sino que tiene que ser alimentada y desarrollada. Al convertirse el compinche en un objeto de cuidado y preocupación, el niño aprende que el interés por el bienestar de su amigo es la mejor estrategia para el éxito; se trata de una respuesta adaptativa, necesaria para la supervivencia. Puesto que el compinche es también un reflejo de sí mismo, el niño es más autoconsciente, autocompasivo y empático. Aquí se encuentran los rudimentos del altruismo, los fundamentos sobre los que más tarde aprenderá lo que es el verdadero amor.

Durante este período, parte de la tarea de los padres consiste en enseñar al niño habilidades sociales. Los padres sanos estimulan las incursiones del

pequeño por el mundo, permaneciendo disponibles pero manteniendo su distancia, según se necesite. Apoyan las relaciones del niño con sus compañeros y demuestran en particular aprobación hacia sus amigos y su «compinche». «Me gusta tu amigo Aaron», le dicen. «Parece ser muy vivo y es un buen compañero. Quizá quiera venir con todos nosotros de picnic el próximo fin de semana. Eso sería divertido para nosotros.»

Los padres dispuestos a apoyar a su hijo reconocen que los amigos de éste son un reflejo en el que se ve a sí mismo, y también objetos para sus nuevas identificaciones. Su aprobación estimula la autoestima del niño; cualquier rechazo se convierte en un rechazo personal. Si los padres expresan cumplidos dirigidos a él o a sus amigos, los invitan a compartir las comidas de la familia, los incluyen en las salidas de ésta, animan las visitas en las que un niño se queda a dormir en casa de otra familia, el pequeño se dará cuenta de que lo que él es en el mundo es algo de valor. :

## EL NIÑO SOLITARIO: TEMOR A LOS OTROS/OSTRACISMO

Algunos niños no logran hacer amigos y se ven frustrados en sus intentos por ser incluidos en el grupo. Tales reveses producen un modelo de adaptación que yo llamo del «niño solitario». Suele haber tres explicaciones posibles para esto. A menudo, los padres se muestran sobreprotectores y excesivamente restrictivos, y temen perder al niño. Expresan con demasiada rapidez desaprobación hacia sus amigos, que reprueban, junto con la crítica del comportamiento social del pequeño. El fracaso puede deberse también a la falta de habilidades sociales en su propio hogar; sus padres son incapaces de guiarlo en esta nueva tarea de desarrollar amistades y resolver conflictos. Ahora que el niño ha salido al ancho mundo y que se ve sometido a sus juicios, también puede verse sometido al ostracismo porque es diferente: demasiado inteligente o no lo bastante listo, demasiado hombruna en el caso de una niña, o demasiado afeminado en el caso de un niño. Su religión, nacionalidad, raza o ambiente económico pueden contribuir a aislarlo. Aunque es posible que tenga un compinche cercano, probablemente un solitario, como él mismo, tiene pocos amigos. Rechazado, socialmente inepto, dirige su energía de nuevo hacia sí mismo, se preocupa por sí mismo y se sumerge en un mundo autoconstruido de fantasía de relaciones que en la realidad están excluidas de su vida real. Aunque parece independiente, niega que necesite o quiera tener amigos, pero se siente intensamente solo.

Amy, una mujer dolorosamente tímida, me dijo que se pasaba las tardes, después de la escuela, escribiendo poemas y guiones con su mejor amiga, que era tan obesa como Amy era alta. «Escribíamos sobre personas que eran "diferentes" y que algún día podían ser famosas. Soñábamos que alguien encontraría alguna vez nuestros guiones (aunque nunca dejamos que nadie los viera), seríamos descubiertas y nos trasladaríamos a vivir a Nueva York.» Al preguntarle a Amy si alguna vez pidió ayuda a sus padres, me contestó que sus propios padres tenían pocos amigos y que su madre siempre trataba de comprarle ropas que la hicieran parecer «más pequeña».

## EL ADULTO: UN SOLITARIO

El niño solitario se convierte a su vez en un solitario en la edad adulta, en un minimizador rígido, en una persona reservada a quien le resulta duro compartir sus sentimientos. En el núcleo de su ser hay un vacío, pues no ha logrado satisfacer sus necesidades de una dependencia y una interdependencia sanas. Está lleno de intensos sentimientos, a menudo dolorosos, entre los que se incluye la poderosa convicción de que es antipático. Esto puede tener un valor positivo como fuente de la producción creativa, pero también es vulnerable a la adicción, ya se trate de las drogas, el alcohol o el trabajo.

Para compensar lo que le falta, se siente atraído hacia alguien gregario, entrometido y capaz de autosacrificarse, alguien que le servirá como punta de lanza para establecer y mantener amistades y que le sacará, a patadas y a gritos, de su reserva, al mismo tiempo que él hace todo lo que puede por excluir al otro de su vida interna.

Martin había logrado evitar bastante bien el mundo al dedicar su vida a la investigación microbiológica, y se pasaba el tiempo recluido en el laboratorio, a menos que se le preparara un «lugar» específico para que presentara sus descubrimientos en reuniones y convenciones. Se sintió abrumado por el amor y el alivio cuando Monica, una escritora científica que le hizo una entrevista, lo tomó bajo su protección y lo hizo salir al mundo del cine, los museos y las reuniones con los demás. Pero ahora, seis meses más tarde, Martin se resiente ante las intrusiones de Monica:

«Nunca me deja a solas. Siempre incluye a sus amigos en nuestras veladas juntos. Yo no sé qué decirles, y ellos no me conocen ni les importo mucho. Ella cree que yo debería contarle todo lo que pienso al respecto. ¿Es que no comprende que no soy como ella?».

## EL NIÑO GREGARIO: TEMOR A LA NECESIDAD/ESTAR SOLO

El niño gregario, en cambio, se muestra excesivamente interesado en el bienestar y el cuidado de los demás. Pide poco para sí mismo y parece asumir prematuramente el papel de sus padres. Extravertido y acomodaticio, tiene muchos amigos casuales, pero sólo su compinche está cerca de él. Sus cuidadores pueden centrar la atención en sus compañeros de clase, su familia, su compinche o su animal de compañía. El problema consiste en que el sí mismo del niño viene definido por la aprobación de los demás y se sacrifica a los puntos de vista y las necesidades de los demás. Definido por cómo le ven los demás, no puede verse a sí mismo. En consecuencia, le aterroriza estar solo, pues tiene la sensación de ser invisible para sí mismo, de no estar seguro de su propia existencia excepto en los ojos de los demás. Se encuentra atrapado tratando de complacer a los otros para que convaliden su propia vida. Sumiso, con tendencia al autosacrificio, necesitado de verse necesitado, influido por las opiniones de los demás, sus límites son difusos y es fácilmente dominado, convirtiéndose a menudo en chivo expiatorio. Esta pauta constituye la base de la codependencia que se instalará más adelante.

Los padres del niño gregario le transmiten su convicción de que el cuidado de sí mismo y la autovaloración son malas y de que los sentimientos y preocupaciones personales tienen poca importancia. Al niño se le forma para dar, para sentirse mal cuando no da, y para apreciar en exceso todo aquello que recibe. Los padres alaban la responsabilidad social del pequeño y sus habilidades de liderazgo, y reflejan selectivamente y apoyan únicamente los comportamientos aprobados de atención a los demás, al mismo tiempo que disminuyen el deseo del niño de alcanzar autonomía y de cuidar de sí mismo.

Un caso de este tipo lo encontré en una reciente visita que me hicieron unos amigos a los que no había visto desde mis estudios del seminario. Fanfarronearon delante de mí acerca de su hija Emily, que no perdió tiempo en ayudar a mis hijos con sus deberes escolares y en limpiar la mesa después de la comida. En un momento determinado de la visita, Emily acudió entusiasmada porque Helen le había ofrecido llevarla a dar un paseo en carruaje por Central Park. «Oh, no, cariño, no puedes hacer eso -le dijeron sus padres con evidente desaprobación-. No es correcto ocupar el valioso tiempo de Helen.»

Una vez que el niño se relaciona con sus compañeros, los padres del niño gregario le retiran a menudo su apoyo, aliviados al no tener que asumir tanta responsabilidad, y dirigen su atención hacia otra parte. Al empujar al pequeño lejos de ellos, hacen que éste sienta que tiene que hacerse valioso para lograr su aprobación. Se olvida entonces de sus propias necesidades, o se regaña a sí mismo por tenerlas.

## EL ADULTO: UN CUIDADOR SACRIFICADO

El cuidador adulto sacrificado obtiene su reconocimiento, en el trabajo, en su comunidad y en sus relaciones, haciéndose indispensable. Descubre lo que necesitan los otros y se lo proporciona. A menudo, es un líder de la comunidad, de organizaciones deportivas comunitarias o de instituciones de caridad locales. Es respetado y admirado; los demás lo ven como autosuficiente, y se dirigen a él en busca de consejo y ayuda. Se compadece de su secretaria por la vida de ésta, es capaz de renunciar a una tarde de golf para dedicarse a registrar a los votantes, ayuda a su prometida con su gato enfermo. Es un imán para la gente necesitada, a los que apoya incluso en aquellas ocasiones en que las personas deberían salir adelante por sí mismas. Si no se siente necesitado, si no puede hacer algo, no sabe cómo encajar. Pero a menudo, bajo su alegre imagen exterior de «resuavelotodo», se siente deprimido y tiene la sensación de que le falta algo. En ocasiones, agotado y exhausto, le encoleriza que nadie lo cuide, o le demuestre aprecio por lo que hace.

El solitario y extraño Martín fue un objetivo probable de la cuidadora Mónica. Él pareció recibir con agrado sus esfuerzos por mejorar su vida, así que aprobó en un principio todo lo que ella hizo. Pero Mónica empezó a darse cuenta de que él seguía muy metido en sí mismo y que no estaba tan dispuesto a permitirle que entrara en su vida, a pesar de todo lo que había hecho por él. «Martín es un hombre bueno y amable -me dijo al tiempo que le daba a Martín unas cariñosas palmaditas en el muslo-. Y yo trato de comprender lo duro que le resulta abrirse a los demás. Pero él no parece apreciar lo mucho que me importa y todo lo que he hecho por él. ¿Por qué no me permite acercarme más? ¿Por qué no puede decirme que me ama? Después de todo, no pido mucho.»

*Intimidad: «Puedo estar cerca y ser cariñoso»*

La tarea del adolescente consiste en separarse más definitivamente de la familia, solidificar el lugar que ocupa en el orden social de sus compañeros, y establecer una intimidad sexual y emocional satisfactoria con alguien del sexo opuesto. En este punto, los padres tienen la

responsabilidad de aceptar la naciente sexualidad del adulto en ciernes, al mismo tiempo que le proporcionan un modelo de comportamiento apropiado por lo que se refiere a los límites de la intimidad. El mensaje que desean transmitir es: «Estamos cerca y somos cariñosos el uno con el otro, y deseamos lo mismo para ti. Vamos a apoyarte. Esperamos que encuentres una novia agradable. Estamos ilusionados con que nos la presentes y podamos conocerla».

Es posible que el adolescente haya podido evitar heridas graves en su infancia, pero si los padres mantienen una dinámica problemática entre sí, si él permanece enmarañado en la confusión edípica o ha sido apropiado por cualquiera de los dos progenitores para su propia gratificación tendrá que llevar inevitablemente ese equipaje a sus primeros intentos relacionados con la intimidad. Además del ejemplo de sus padres, también necesita de su apoyo. Si puede llevar al hogar a su nuevo amor y presentarlo a sus progenitores con su aprobación, si los jóvenes no se sienten amenazados, celosos o en una situación embarazosa ante la sexualidad emergente de su hijo, y si éste puede integrar su nueva relación con el resto de su vida, en el hogar y en la escuela, el impulso hacia la intimidad será correcto y natural.

## EL NIÑO REBELDE: TEMOR A SER CONTROLADO

Algunos padres, temerosos y envidiosos del poder, la libertad y la sexualidad de su hijo, tiran de las riendas en este punto. Con ello, le están diciendo: «No crezcas. No estás preparado para el mundo, y nosotros tampoco estamos preparados para dejarte marchar». Al niño le encoleriza cualquier restricción a su libertad en un momento en que está poniendo a prueba sus alas, y le encoleriza que sus padres no confíen en que él sabrá tomar las decisiones adecuadas. Su única defensa consiste en romper las reglas si le parecen demasiado limitadoras, pues teme verse atrapado si consiente y perder su frágil sentido de sí mismo.

### EJERCICIO 7 A

*¿Fui herido en la fase de la preocupación?*

#### **Adaptaciones de la herida en la fase de preocupación**

<i>El solitario</i> : minimizador, límites rígidos	1	2	3	4	5
Temor básico (herida): Ostracismo por parte de los compañeros, rechazo de los progenitores (pareja).					
Mensaje interno: No te acerques.					
Convicción fundamental: No soy simpático.					
Convicción de la relación: Me harán daño si me acerco demasiado.					
Imagen del otro: Gregario y entrometido.					
Relación con el otro: Excluye a la pareja de su mundo interior, hace planes unilaterales y es contradependiente.					



Tema fundamental: Entrometimiento de la pareja.					
Frustración típica: No te gusto, no me dejas solo.					
Sentimiento recurrente: Resentimiento y depresión.					
Gestión del conflicto: Evita el conflicto, malhumorado.					
Desafío de crecimiento: Desarrollar amigos del mismo sexo, unirse a la pareja en actividades sociales, compartir sentimientos y pensamientos con la pareja, ser inclusivo.					

La mayoría de los adolescentes ponen a prueba sus límites, desafían la autoridad en un intento por ver hasta dónde pueden llegar antes de que les tiren de las riendas, y para comprobar hasta qué punto está el ancho mundo abierto ante ellos. También desean comprobar si sus padres se encuentran ahí para apoyarlos y protegerlos, es decir, si todavía disponen de un nido seguro al que regresar en el caso de ir demasiado lejos. Pero el rebelde es más extremo; tiene la sensibilidad a flor de piel ante todos, sus padres, sus profesores, su novia, que le dicen lo que tiene que hacer. Su forma de vestir y las palabras que emplea no sólo son indicadores de su individualidad, sino que también tienen la intención de provocar. Cualquier respuesta negativa le da una excusa para rebelarse más y confirma su convicción de que toda figura de autoridad es rígida y reaccionaria, por lo que tiene que estar vigilante contra cualquier otro que trate de aplastar sus derechos.

<i>El cuidador:</i> maximizador, límites difusos	1	2	3	4	5
Temor básico (herida): Tener o expresar necesidades, ser excluido, rechazo de los progenitores (pareja).					
Mensaje interno: No tengas ninguna necesidad propia.					
Convicción fundamental: Los demás me necesitan.					
Convicción de la relación: Seré amado si satisfago tus necesidades.					
Imagen del otro: Poco apreciativo.					

Relación con el otro: Autosacrificio, entrometimiento.					
Tema fundamental: Exclusión de la pareja.					
Frustración típica: No me aprecias a mí ni mis esfuerzos.					
Sentimiento recurrente: Resentimiento, depresión.					
Gestión del conflicto: Trata de ser comprensivo y amable.					
Desafío de crecimiento: Expresar las propias necesidades ante la pareja y los demás, cuidar de sí mismo, respetar la intimidad del otro, tomarse tiempo para estar a solas.					

## EL ADULTO: UN REBELDE

En la edad adulta, el niño rebelde se convierte en un rebelde militante, que actúa contra las reglas y el comportamiento social, y que nada compulsivamente contra corriente, a pesar de que ya nadie le dice lo que tiene que hacer. Está lleno de opiniones contradictorias y hace lo imposible por establecerse como un ser aparte. Recela de las motivaciones de los demás, teme que traten de controlarlo o de imponerle el status quo. En cierto modo, no crece. Experimenta de nuevo la rebelión de los «terribles dos años», desafía todos los límites y sigue actuando como si la gente tratara de gobernarlo. Sus relaciones tienden a ser adversarias y teme que su pareja llegue a dominarlo si no permanece en guardia. Necesita de su libertad y de su «espacio», pero se le puede hacer sentir culpable con facilidad.

Por otro lado, el rebelde que no ha sido demasiado herido en la niñez, puede convertirse en un reformador social. Luchará en favor de las ballenas, participará en marchas de protesta, se negará a comer carne y defenderá cualquier causa que garantice la libertad o amplíe los límites del comportamiento social. Si sus heridas son profundas, se convertirá en un marginado o en un delincuente.

No es nada sorprendente que suela sentirse atraído hacia un conformista, un ciudadano modelo comprometido compulsivamente con las reglas del juego social. Necesita desesperadamente de la misma estructura y orden que desafía, y proyecta esta necesidad sobre su pareja modelo. Al mismo tiempo, la critica por ser tan correcta, por formar parte de la multitud a la que él mismo anhela pertenecer en secreto.

Tony tenía tanto miedo de que su novia, Gail, consiguiera ascendiente sobre él que la puso continuamente a prueba, para estar seguro de que ella no iba a intentar mantenerlo «sujeto por la correa» después de su boda. Ella parecía «demasiado amable» con él; Tony estaba convencido de que no hacía sino representar un papel que cambiaría drásticamente una vez que se casaran. De algún modo, ella le recordaba a su madre, que siempre parecía desear lo mejor para él, pero a quien le importaba más lo que

pensaran los vecinos que lo que él deseara hacer realmente. Desafió a Gail con el sexo experimental y trató de llevarla a fiestas orgiásticas. A la madre de Tony le gustaba Gail y eso también hacía que él se mostrara receloso. Con un tono de voz cargado de significado oculto, informó: «La semana pasada, cuando visitamos a mis padres, Gail pareció estar de acuerdo con todos los puntos de vista fascistas de mi padre, incluso cuando yo me mostraba en desacuerdo con él. Ella dice que sólo trataba de ser amable y evitar una discusión, pero a veces tengo la sensación de que no está de mi parte».

## EJERCICIO 7B

*¿Fui herido en la fase de la intimidad?*

### **Adaptaciones de la herida en la fase de intimidad**

<i>El rebelde:</i> minimizador, límites rígidos	1	2	3	4	5
Temor básico (herida): Ser controlado por los demás (padres/pareja).					
Mensaje interno: No crezcas.					
Convicción fundamental: No se confía en mí.					
Convicción de la relación: Seré controlado si dejo de disentir.					
Imagen del otro: Demasiado agradable, contracontrolador, culpabilidad, figura paterna o materna.					
Relación con el otro: Rebelde, controlador, devalúa al otro.					
Tema fundamental: Libertad para transgredir las reglas.					
Frustración típica: Nunca te pones de mi parte.					
Sentimiento recurrente: Cólera y decepción.					
Gestión del conflicto: Rebeldía, suspicacia acerca de las motivaciones.					

Desafío de crecimiento: Mantener la autoidentidad, ser responsable ante los otros, aprender a confiar en los demás.					

## EL NIÑO MODELO: TEMOR A SER DIFERENTE

Los cuidadores conservadores y rígidos, temerosos de ser diferentes, educan a menudo a un niño modelo. Los padres nunca dejan de señalar todo aquello que encuentren de extraño, de raro, de insólito en los amigos o ropas de su hijo, en sus intereses o gustos, enviándole el inconfundible mensaje: «No seas diferente». Su gama de aceptabilidad se encuentra constreñida a una banda muy estrecha. De algún modo, le advierten: «Si tratas de ser diferente nunca tendrás amigos. No serás aceptado a menos que te lleses bien con los demás. Si destacas, te convertirás en un objetivo». Además, le advierten, «te meterás en problemas». El niño acepta la idea de que la única forma de ser querido es comportarse como todos los demás y «hacer lo correcto». Aunque es posible que el pequeño tenga anhelos, opiniones o intereses secretos, teme perder el cariño y la aceptación de sus compañeros, de sus padres y de otros adultos si se atreve a ser diferente. Así nace el niño modelo, el que se comporta bien, el parangón acicalado de los anuncios televisivos y las reuniones familiares. Es el que se presenta voluntario como monitor de la escuela, el que prepara el salón de baile para la fiesta escolar, y es a menudo el confidente al que sus compañeros cuentan sus problemas.

<i>El conformista: maximizador, límites difusos</i>	1	2	3	4	5
Temor básico (herida): Ser diferente a los demás; desaprobación por parte de los padres (pareja).					
Mensaje interno: No causes problemas.					
Convicción fundamental: Tengo que ser bueno.					
Convicción de la relación: Tengo que mantener la unidad.					
Imagen del otro: Es un niño rebelde.					
Relación con el otro: Condescendiente, crítica, controladora.					
Tema fundamental: Estabilidad y cooperación.					
Frustración típica: No crecerás, siempre quieres ser diferente.					
Sentimiento recurrente: Abnegación colérica.					

Gestión del conflicto: Trata de imponer reglas.					
Desafío de crecimiento: Experimentar con ser diferente, asumir riesgos, desarrollar la identidad.					

## EL ADULTO: UN CONFORMISTA

El niño modelo se convierte en un conformista en la edad adulta, y vive en un mundo de ciudadanos modelo, luchando por mantener el status quo. Es abnegado con respecto a lo que hay de erróneo en la sociedad, está lleno de certidumbres acerca de cómo deberían ser las cosas, convencido de la decadencia de la nueva generación, y defensor de los «buenos y viejos tiempos». Los conformistas no causan problemas y se sienten ofendidos por los problemas causados por los demás. Se ven a sí mismos como los conservadores del bien común, de los valores tradicionales y de los estándares morales.

Críticos con los «individualistas» y con quienes transgreden las reglas, se sienten atraídos a pesar de todo hacia parejas rebeldes e infantiles que llevan consigo su rebeldía oculta, su resentimiento por una adolescencia fracasada, por las oportunidades perdidas y por la libertad perdida. A menudo tienen ricas fantasías de sexualidad aberrante, con sueños de asesinatos o de volar. Anhelan en secreto verse libres de las reglas que los constriñen y que a menudo transgreden en privado. Por detrás de la fachada de vidas correctas se encuentra con frecuencia a un niño deprimido o a un delincuente camuflado. Los conformistas, sin embargo, son condescendientes con las parejas rebeldes a las que tratan de controlar, procurando que el otro se comporte correctamente, con la sensación de que tienen que ser buenos y mantener la unión en beneficio de su pareja inmadura y poco cooperativa.

Los celos de Tony acerca de Gay no andaban tan descaminados. Aunque ella se sentía evidentemente fascinada con la personalidad de «mal chico» de Tony, también le desconcertaba que él fuera tan diferente a sus amigos y colaboradores, y que él ganara su dinero haciendo demostraciones de artículos electrodomésticos en unos grandes almacenes, realizara trabajos voluntarios en el comedor social, y fuera vegetariano. Gay también disponía de formas sutiles para conseguir que Tony se comportara correctamente, ya fuera ocupándose de la logística de su vida, que él era demasiado «irresponsable» para manejar, o mostrándose de acuerdo con las opiniones pedantes del padre de su novio. Pero cuando Tony no hacía lo que a ella le parecía que debería hacer, se mostraba indignada, convencida de que él la había ofendido, al mismo tiempo que condescendiente hacia él, como si se tratara de un adolescente recalcitrante. «Si no mantengo la unión entre los dos, nadie se ocupa de nada. Es como vivir con un niño», se quejaba.

Resulta interesante observar que esta dinámica de tira y afloja de las parejas cuyas heridas ocurrieron en estas últimas fases de la preocupación o de la intimidad, sean más fluidas. La estructura de su carácter es más suelta y las parejas tienden a alternar sus papeles con mayor facilidad que aquellas otras que han sido heridas en fases anteriores, cuando la estructura del carácter era más rígida. La estructura del carácter siempre es relativa con respecto a la persona con la que nos relacionamos: cuando el distanciador se acerca o empieza a perseguir, el perseguidor se hace repentinamente distante. Pero las cosas aquí son mucho más maleables. Así pues, en aproximadamente un treinta por ciento de los casos, he visto

parejas en las que el rebelde es el maximizador y el conformista el minimizador.

## EJERCICIO 7C

*¿Soy un minimizador o un maximizador?*

Si no tiene claro si es un minimizador o un maximizador, consulte el gráfico siguiente. A la izquierda hay una lista de los rasgos que describen al minimizador, mientras que los rasgos del maximizador se encuentran a la derecha. Trace un círculo alrededor de las frases que mejor le describan.

### Minimizador

Implosión de sentimientos hacia dentro  
Afecto disminuido Niega la dependencia (contradependencia)  
Generalmente, niega las necesidades  
Comparte poco de su mundo interior  
Tiende a excluir a los demás de su espacio psíquico  
Contiene sentimientos, pensamientos y comportamientos Tiene autolimitaciones rígidas Dirigido hacia el interior; sigue directrices principalmente por sí mismo  
Piensa principalmente sobre sí mismo  
Actúa y piensa compulsivamente Trata de dominar a los demás  
Tiende a ser pasivo/agresivo

### MAXIMIZADOR

Explosión de sentimientos hacia fuera  
Afecto exagerado  
Tiende a depender de los demás  
Generalmente, exagera las necesidades  
Es compulsivamente abierto; subjetivo  
Tiende a incluir abiertamente a los demás en su espacio psíquico  
Tiende a aferrarse y muestra una generosidad excesiva  
Tiene autolimitaciones difusas Dirigido hacia el exterior; generalmente, pregunta las directrices a los demás; desconfía de sus propias directrices  
Centra la atención en los demás  
Actúa impulsivamente  
Es habitualmente sumiso y manipulador  
Alterna entre la agresividad y la pasividad

## EJERCICIO 7D

*Identificar al niño herido en el adulto*

Tómese ahora unos pocos minutos para completar el siguiente resumen. Vea cuáles fueron sus respuestas a los cuestionarios de los tres capítulos precedentes, para determinar en qué fase se situaron sus respuestas en el ámbito de la puntuación 4 a 5, y compruebe si hubo alguna otra fase en la que sus respuestas estuvieron situadas consistentemente en el extremo alto de la escala.

Yo soy un..... (minimizador o maximizador) con límites (rígidos o difusos), que se sintió profundamente herido en la fase de (ejemplo: identidad). En consecuencia, soy un \_\_\_\_\_ (respuesta de afrontamiento. Ejemplo: controlador). Mi temor básico (herida) es ... cuadro de la fase pertinente). También parezco tener problemas en el ámbito de \_\_\_\_\_ (cualquier fase o fases adicionales en las que sus respuestas se situaron de modo consistente en el ámbito de 3 a 5). Mi temor básico (herida) es \_\_\_\_\_. Así pues, mi desafío para el crecimiento es \_\_\_\_\_

Bueno, todo esto es bastante deprimente, ¿verdad? Es un verdadero milagro que podamos levantarnos de la cama cada mañana, vestirnos y alimentarnos con todo el equipaje que llevamos auestas, con todas las directrices y actitudes defensivas. Estoy de acuerdo en que esta es la parte más difícil, pero también es la más esperanzadora. Afortunadamente, podemos reparar el daño si trabajamos para enmendarlo. De hecho, al hacerlo así estaremos alineándonos con nuestro ferviente deseo inconsciente de ser enteros.

#### Notas

1. Harry Stack Sullivan, *The Interpersonal Theory of Psychiatry*, W. W. Norton Inc., Nueva York, 1953, páginas 245 y ss.

## 8. Relaciones traumatizadas: legado de la familia disfuncional

Todas las familias felices se parecen unas a otras; en cambio, cada familia desgraciada lo es a su propio modo.

LEO TOLSTOI, *Ana Karenina*

Acabamos de ver cómo los detalles concretos de la educación en la primera infancia tienen como resultado la producción de heridas específicas que afectan a nuestras relaciones de pareja. Pero muchas personas han sufrido heridas que son mucho más profundas de lo que hemos explorado hasta ahora, y tienen que afrontar las repercusiones de una posible historia de maltratos. Son víctimas de padres adicionalmente afectados por el abuso del alcohol y las drogas, los golpes físicos y emocionales, el incesto, la violencia y el trauma que afecta a más de la mitad de las familias estadounidenses. Quizá pertenezca usted a este gran grupo de la población, que se ha hecho muy visible durante esta última década del siglo XX. En tal caso, tendrá que afrontar dificultades y complicaciones más graves en sus intentos por establecer una relación duradera.

No es mi intención entrar en detalles sobre disfunciones específicas. Esta clase de problemas graves y desgraciadamente comunes, se abordan en cientos de libros fácilmente asequibles, así como en talleres y programas que ofrecen consejo, consuelo y estrategias de recuperación. Pero como quiera que, una vez convertidos en adultos, los niños con ambientes tóxicos están destinados a repetir los problemas de su infancia, deseo introducir aquí algunas observaciones sobre la dinámica de la familia disfuncional, con particular atención al devastador impacto que tiene sobre las relaciones, y añadir mi voz al actual diálogo acerca de cómo reparar el daño causado.

## *Una cuestión de grado*

A veces parece como si las familias desgarradas por la violencia o el abuso se hallen muy lejos de aquellas consideradas «normales». Si la suya pertenece a este último grupo, posiblemente haya sentido que la familia aparentemente feliz de la casa de al lado vivía en un planeta diferente. En cierto modo, tenía usted razón, pues la disfunción grave tiene un impacto de gran alcance sobre los niños.

Pero por extraordinarias que puedan parecer, las dinámicas de las familias disfuncionales sólo difieren en una cuestión de grado con respecto a las consideradas como «normales» y funcionales. El proceso causante de las heridas es el mismo. Los problemas de todo el mundo son el resultado de la privación del placer, de infligir daño y de la falta de seguridad emocional; ese es el núcleo de la condición humana. Lo que sucede es que, en la familia traumatizada, el daño es extremo. Todos los niños son heridos a través del fracaso de sus cuidadores por satisfacer sus necesidades de apego fiable, de que se les permita explorar el mundo y regresar a un ambiente seguro, de encontrar reflejo en su búsqueda de identidad, de verse alabados en sus esfuerzos por ser competentes, de sentirse apoyados cuando se aventuran por el mundo de sus compañeros y, en la adolescencia, de encontrar el apoyo necesario para integrar su sexualidad y entrar en el mundo de los adultos. Pero resulta que los cuidadores de la familia perturbada se encuentran mortalmente heridos ellos mismos y son por lo tanto incapaces de proporcionar apoyo y gratificación a los demás, aunque sólo sea marginalmente.

Los padres arrastran consigo la carga de su propia historia de privación y negligencia, y los niños sufren las consecuencias. Tales padres no tienen nada que dar, no disponen de recursos en los que apoyarse ellos mismos. En muchos casos, están tan necesitados, y sus recursos son tan escasos, que se vuelven hacia el niño para procurarse su propia sustentación. Esta pauta poderosa, que no suele ser ampliamente reconocida, es lo que el psicólogo Pat Love llama incesto emocional, y ocurre cuando los padres se apoyan en sus hijos para la satisfacción de unas necesidades que deberían ser satisfechas por otro adulto.<sup>1</sup> Es fácil desviar la cólera hacia un niño impotente; no hay desafío alguno en ganarse el amor de un niño, no hay ninguna amenaza en pedir ayuda al niño.

Debido a que el ambiente nocivo ya existe en el momento de nacer, el niño de la familia disfuncional se ve profundamente herido, privado, maltratado, descuidado durante las primeras fases cruciales del apego y la exploración, en formas que el cerebro antiguo no olvidará nunca. Las pautas de respuestas inefectivas, las respuestas débiles, nada sofisticadas y rudimentarias de un niño desesperado, se establecen entonces, quedan impresas y se llevan consigo durante toda la vida, en un desesperado intento por desviar más dolor. Ni siquiera se registra el hecho de que esas defensas sean destructivas, improductivas e innecesarias en un mundo más funcional, y de que esas mismas defensas sirvan para distanciar al niño de los demás (y más tarde al adulto). Aplicarlas es lo único que el niño sabe hacer.

Sucede con demasiada frecuencia que la amplificación de la dinámica disfuncional viene determinada por una sustancia, como el alcohol o las drogas. La sustancia es el medio a través del cual se filtra el comportamiento disfuncional. Exagera el distanciamiento de la madre, su depresión e inaccesibilidad. Intensifica la cólera del padre y disminuye las barreras psicológicas que de otro modo le impedirían abusar de su hija.

La cuestión que quiero establecer aquí es que toda dinámica familiar, desde la familia sana y funcional hasta la desgarrada por las peleas y el abuso, debería verse como un continuum, no como una polaridad. La gran



diferencia es el grado de amplificación de los mismos problemas, como una consecuencia del nivel funcional de los padres, es decir, de su grado de auto-absorción, de sus adicciones, de sus actitudes abusivas, de sus necesidades y nivel de competencia. En una familia sana, la madre agotada y estresada encuentra alguna forma de estar con su hijo, aunque sólo sea para llevarlo a dormir a la cama; la madre agotada de la familia disfuncional, en cambio, ignora al niño, se encoleriza cuando éste llora, o lo atiende erráticamente cuando logra salir del estupor producido por la ebriedad. El padre colérico y frustrado de una familia sana puede perder la paciencia y gritarle a su hija, mientras que el padre problemático la golpea.

La adaptación minimizador/maximizador también funciona aquí, pero a una escala mucho mayor. El padre maximizador siente demasiado; bebe para apagar el dolor, la cólera y la impotencia. El minimizador utiliza las drogas para impulsar sentimientos muertos, para superar una sensación de desapego y aislamiento, para sentirse vivo. En cierta ocasión le pregunté a un amigo que había permanecido sobrio durante cinco años, cuál creía él que eran las razones para entregarse a la bebida. Me respondió inmediatamente: «Hacía que me sintiera vivo. Entre una borrachera y otra sentía como si mi cuerpo fuera de cemento, y vivía sumido en un estado de estupor mental».

En la fase del apego, por ejemplo, el padre minimizador que busca evitar las cosas, se recluye en el alcohol o en una depresión grave, en una situación de abandono casi total del niño. Al verse rechazado en cada uno de sus intentos por recibir nutrición, el niño se retrae a su vez dentro de su propio cascarón, del que ya no saldrá nunca, ni siquiera en la edad adulta. En la fase de la exploración, el padre maximizador que se aferra, se alimenta a menudo con su propia necesidad y depresión y puede llegar a sofocar y controlar al niño con exigencias cada vez mayores de afecto, amistad, favores o tiempo, disminuyendo así las oportunidades del pequeño para explorar el mundo y ganar su independencia. Y así sucede en cada fase, con los problemas intensificados por la gravedad del déficit de los padres.

Quisiera exponer un par de casos extraídos de mi consulta para ilustrar la gravedad a la que puede llegar el déficit extremo de los padres.

Ann se sentía atraída hacia hombres muy sexuales, a pesar de lo cual encontraba muy poco placer en las relaciones sexuales. No recordaba haber experimentado deseo sexual. Todas sus relaciones terminaban del mismo modo, con sus parejas abandonándola, coléricas y frustradas, ante lo que sentían era un doble mensaje por su parte: «Me gusta tu sexualidad, pero no trates de mantener relaciones sexuales conmigo». Durante el transcurso de su terapia, soñó mantener relaciones sexuales con un extraño cuyo rostro no podía ver. Eso rompió su estado de amnesia, que le impedía recordar haber sido molestada por su padre hacia el final de su niñez, para verse posteriormente rechazada por él en los primeros años de su adolescencia. Había terminado por considerar su propio cuerpo como algo malvado, se ponía ropas abultadas para ocultar los pechos y se cerraba ante toda sensación sexual. Al identificarse inconscientemente con su sí misma sexual reprimido, afirmaba ante todos los pretendientes: «Te deseo, pero no soy una persona sexual». En las profundidades de su negativa sexual, Ann se ponía histérica ante la sola mención del sexo en los libros o en la televisión. Si un hombre la miraba, pensaba que deseaba violarla. Acudía a las sesiones terapéuticas para contar historias de hombres que trataban de tocarla, de las miradas lascivas que le había dirigido un hombre en un McDonald's, o de la pareja «sucias» a la que vio besándose y acariciándose en plena calle.

Víctor sufría de un destino muy diferente. Tras haber representado el papel de esposo sustituto para su madre alcohólica, tenía un cuerpo

erotiza-do, pero no lograba acceder a sus sentimientos. Al desviar toda su energía nuclear hacia su mente y su cuerpo, se convirtió en abogado y en una especie de semental. Era compulsivo en su búsqueda de parejas, y siempre se hallaba necesitado de encontrar un suministro inagotable. Mantenía relaciones sexuales dos veces al día, afirmaba necesitar el sexo dos veces al día, pero no podía expresar ternura o empatía con sus parejas, ni podía comprender por qué a las mujeres no les gustaba la clase de sexo instrumental y sin complicaciones, como a él. Al utilizar su mente altamente desarrollada con precisión legal, terminaba por acostarse con cada mujer que trataba de derrotar su racionalidad, que no estaba a la altura de sus hazañas sexuales, o que se ponía emocional durante una discusión. Su madre seguía siendo la única mujer en su vida.

### *Todo es un trauma*

La segunda cuestión que quiero exponer es que, aun cuando los detalles del abuso o la disfunción difieren de una familia a otra, y de un niño a otro, existe a pesar de todo una gran similitud en la propia herida. Y, en consecuencia, hay un aspecto común en el impacto que ésta tiene sobre las relaciones adultas y en el camino de la curación y la recuperación. La similitud de muchos de los programas de rehabilitación y de los doce pasos que han surgido en respuesta a la necesidad de curar estas heridas tan difundidas, no hace sino corroborar este punto de vista. Como quiera que las heridas afectan de modo similar y tienen consecuencias similares, también es el mismo el camino que conduce hacia la totalidad (ya se trate del alcohol, de las drogas, el incesto, los golpes físicos, los excesos en la comida, en el gasto, el juego o el abuso emocional). Y es lo mismo para el alcohólico y el codependiente, para el que abusa como para el que ha sido maltratado. Las similitudes en el curso de la curación y el tratamiento de heridas tan diversas puede compararse con las dietas especiales que se anuncian periódicamente para el tratamiento de la enfermedad cardíaca, el cáncer, la apoplejía o la artritis. Aunque cada una de ellas tiene sus refinamientos específicos, todas abordan las necesidades fisiológicas del cuerpo, de modo que son básicamente las mismas: los cuerpos humanos necesitan una dieta baja en grasas, moderada en proteínas, alta en fibra e hidratos de carbono complejos, y libre de alcohol, tabaco y cafeína. En otras palabras, aunque la situación principal de cada caso sea diferente, y no quiero minimizar con ello los detalles de su dolor y sufrimiento, el fondo de temor, negligencia, abandono y abuso es similar en todas las familias problemáticas.

### NIÑOS CONMOCIONADOS ENCERRADOS EN SU CONCHA

La influencia aparentemente ineludible y tenaz que el abuso de la infancia sigue ejerciendo sobre el adulto, incluso sobre aquel adulto consciente que trata de escapar del pasado, queda ilustrada por la reciente investigación del trastorno del estrés postraumático (PTSD).<sup>2</sup> El PTSD suele asociarse con los soldados que sufren efectos duraderos de los terrores del combate. Los nuevos descubrimientos demuestran que hasta un solo incidente traumático o terrorífico y, desde luego, mucho más los incidentes repetidos, puede llegar a alterar la química del cerebro, de tal modo que las víctimas responden a acontecimientos normales como si se tratara de repeticiones del trauma original, con pesadillas, sudoraciones, cólera, insomnio, irritabilidad y recuerdos fugaces del terror original, incluso aunque hayan transcurrido años o décadas. Y esta respuesta es la misma tanto si el trauma original fue el resultado del combate, la tortura, un terremoto... o el abuso sexual durante la infancia. Todas las personas que

sufren el PTSD responden a una experiencia percibida como amenazadora para la vida, sobre la que no tuvieron control alguno. No cabe la menor duda de que un niño sin habilidades, sin recursos o medios de escapar no tiene control alguno sobre sus circunstancias. Y aquello a lo que responde es la amenaza de la muerte, ya se trate del trauma original o del acontecimiento cotidiano inofensivo que hace resurgir el recuerdo original.

## ¿POR QUÉ SÓLO SE VEN AFECTADOS ALGUNOS NIÑOS?

Aunque los científicos han podido identificar el circuito cerebral que funciona mal en el caso del PTSD, y están desarrollando medicamentos que confían podrán ayudar al cerebro a reprogramarse correctamente a sí mismo, todos ellos se siguen sintiendo atónitos ante el hecho de que algunas personas manifiesten efectos nocivos duraderos en respuesta al combate, por ejemplo, mientras que otras no, y en cuanto a por qué algunas personas se recuperan de una experiencia traumática en un corto espacio de tiempo, mientras que otras se sienten agobiadas durante años y probablemente durante toda su vida.

Pero hay algunas pistas que sugieren paralelismos con el legado de la disfunción familiar. Los estudios efectuados con animales han demostrado que aquellos sometidos repetidamente a situaciones de estrés suave al principio de su vida tienen una mayor probabilidad de sufrir cambios en la química cerebral como resultado de una situación de gran estrés en el período posterior de la vida, en comparación con aquellos otros animales que no se vieron estresados de pequeños. Parece ser, por lo tanto, que si recibimos un amor y una guía adecuadas en las primeras fases de la vida, somos capaces de tolerar mejor el estrés y los reveses en la vida de adultos. Eso explicaría por qué una persona se recupera tan rápidamente de un vuelo aéreo en el que se produjo un aterrizaje de emergencia después del incendio de un motor, por ejemplo, mientras que otra se ve agobiada por el incidente durante mucho tiempo después. Este fenómeno se conoce como «efecto de encendido», en el que la sensibilidad ante un estímulo aumenta con el transcurso del tiempo hasta alcanzar un nivel incendiario, de modo que la persona se convierte en una especie de haz de leña, preparado para encenderse en cuanto la más ligera brisa hace llegar una llama hasta ella. Se puede comparar a frotar ligeramente una zona de la piel con papel de estraza. Al cabo de un tiempo, la zona está tan enrojecida y sensible que hasta el más mínimo contacto produce una respuesta máxima. No es nada sorprendente que una niña pequeña, cuya madre la dejó en casa a solas para irse a beber, se convierta en una mujer adulta que experimenta un pánico histérico cuando su novio no la llama exactamente cuando dijo que lo haría. Un muchacho que fue golpeado por cada ligera trasgresión de las reglas pasará por la vida reaccionando a cada mirada de soslayo o ligera crítica, como si lo hubieran golpeado.

Sam tenía dos años cuando murió su padre y seis cuando se quedó huérfano de su madre deprimida. Al analizar sus relaciones con las mujeres, informó que experimentaba pánico ante la más ligera alusión de rechazo o negatividad. Mira compulsivamente las expresiones de las mujeres con las que sale, expectante ante la esperanza de detectar una sonrisa, temeroso ante un fruncimiento del ceño o la más mínima indicación de falta de interés. No soporta estar con alguien que se sienta triste. Tras la muerte de su madre, fue llevado a un orfanato donde lo golpearon y le gritaron. Ahora, hasta la más leve demostración de cólera por parte de alguien que le importe, induce en él una vorágine de temor y

autorecriminación. En el orfanato echaba a correr y se encerraba en un armario. Ahora, huye de la habitación y abandona incluso la relación si su pareja le demuestra cualquier actitud de molestia o la más ligera señal de frustración. Finalmente, sus parejas lo dejan, convencidas de que nada de lo que hagan podrá convencerle de su amor, puesto que lo único que él ve son pruebas de traición.

Evelyn, cuyos padres bebían y tenían relaciones extramatrimoniales evidentes, tiende a relacionarse sexualmente con todo aquel hombre con quien pueda salir inmediatamente. No discrimina en sus elecciones y parece tener la sensación de que se acostaría con cualquier hombre que se comporte con ella de un modo civilizado. Su sexualidad es, según su propia opinión, lo único que tiene para ofrecer. Pero en cuanto se ha acostado con alguien, tiene la impresión de haber cumplido con su parte del trato y sus necesidades emocionales son entonces abrumadoras. En cuanto sus amantes se marchan de casa o van al trabajo, ya está tomando el teléfono para preguntarles si pueden almorzar con ella o cuándo volverán a verse. Si le transmiten la menor señal de mala gana o de distancia, como es inevitable que hagan pues son como los padres de Evelyn, ella se echa a llorar, se pone histérica y punitiva, y hasta amenaza con el suicidio. Luego, se niega a verlos de nuevo o a contestar el teléfono.

## EXPERIENCIA NO EXPERIMENTADA

¿Por qué el trauma infantil ejerce tanto poder sobre nuestras vidas y por qué es tan difícil romper la pauta de respuesta tan exagerada e irracional? Estoy convencido de que ello se debe a que, de niños, al no disponer de medios para comprender el trauma o hacer algo para detenerlo, lo reprimimos. Al no poder conectar nuestro dolor emocional con la devastación que lo causó, no sabemos que está ahí. Negamos las profundidades de nuestro dolor, la desesperanza de nuestra situación. Al fin y al cabo, tenemos poca alternativa; no tenemos otro hogar adonde ir, ni otros padres a los que volvernos para que nos den amor y consuelo, de modo que tenemos que fingir que todo está bien. La verdad es inadmisibile, así que la ocultamos a nosotros mismos. Sin embargo, nuestro cerebro antiguo y nuestro cuerpo llevan la verdad dentro de nosotros mismos, separada de nuestra conciencia. Respondemos instintivamente a todas las situaciones de la vida como si la amenaza original a nuestra existencia continuara existiendo. Para un soldado conmocionado por un bombardeo, una puerta cerrada de golpe o un ruido extraño en la noche le hace recordar con toda su fuerza el terror de la batalla. Para el adulto traumatizado en la niñez, la novia que llega a casa una hora tarde hace surgir con toda su potencia el temor al abandono. Un comentario sarcástico o una mirada colérica de su novio pone en marcha una vehemente rabia o ansiedad en la mujer, que responde con cólera, o abandona compulsivamente el restaurante o incluso la relación.

Para algunos, el trauma infantil es tan devastador, o tan prolongado, que nunca pueden permitirse sacar a la luz ninguno de los sentimientos asociados con el trastorno. Viven en un mundo continuamente amenazador, con sus recuerdos como suspendidos fuera del tiempo. Esta experiencia no experimentada, como la califica el psiquiatra Ivor Browne, es literalmente «impensable».<sup>3</sup> Acontecimientos cotidianos aparentemente inocuos ponen en marcha la fuga de emociones bloqueadas en el inconsciente sensibilizado sobre recuerdos demasiado dolorosos de afrontar, pero que producen los síntomas de pánico, ansiedad, cólera y recuerdos fugaces. Cuanto mayor sea la frecuencia con la que esto suceda, con la que se vuelvan a revivir los acontecimientos de la infancia, incluso

en su forma actual aparentemente inofensiva, tanto más se endurece la pauta de respuesta en el sistema límbico.

En cierta ocasión, cuando yo tenía unos diecinueve años, un grupo de seminaristas regresábamos al colegio un domingo por la noche y el conductor del coche tuvo que efectuar un giro rápido para evitar un camión que se le echaba encima. Nos metimos en una zanja, dimos una vuelta de campana y salimos por el otro lado de la carretera. Después de la conmoción inicial y el alivio que siguió, continuamos nuestro viaje de regreso y no hablamos mucho. Pero unas tres horas más tarde me puse a temblar y a llorar incontrolablemente. Experimentaba el trauma de haberme enfrentado con la muerte, pero eso me sucedía varias horas más tarde. Durante un tiempo, mi cerebro antiguo había quedado demasiado paralizado para experimentar el contenido emocional del suceso. Eso es lo que les sucede a los soldados, y también a los niños traumatizados, sólo que su trauma queda enterrado en ellos durante años, en lugar de unas horas. Incapaces de enfrentarse con sus demonios interiores, ni siquiera pueden empezar a permitir que la experiencia salga a la luz, de modo que llevan su maldición en sus cuerpos y sistemas nerviosos, desde donde ejerce un poderoso control sobre sus vidas.

Visto desde esta perspectiva, todo abuso es un trauma, y la reacción será la asociada con el trauma: continua, instintiva, repetitiva, exagerada e inapropiada. Las heridas sufridas mientras se estuvo en el útero, causadas por una madre deprimida o adictiva, o de un hombre que pegó a su esposa embarazada, e incluso el trauma sufrido durante o antes del parto, también tienen consecuencias a largo plazo si permanecen fuera de nuestra conciencia y si la experiencia de la vida no se encarga de corregirlas.

## TODA PÉRDIDA ES ABUSIVA

Hay otros traumas que no proceden del fracaso de los padres, sino de algún desastre imprevisto: la muerte de un progenitor, la pérdida de un hogar a causa de un incendio, los graves reveses financieros, la enfermedad incapacitadora de un progenitor cuando el niño es muy pequeño. En cierto modo, el resultado es el mismo, pues el niño sufre como consecuencia de la inaccesibilidad o distracción de los padres. No obstante, que esta pérdida tenga como consecuencia un trauma duradero depende del contexto en que se haya producido. Los factores que rodean la tragedia, la edad y la fortaleza del ego del niño, el amor y la disponibilidad de otras personas que lo cuiden (en el caso de la muerte o la enfermedad de un progenitor), la previsión para proteger al niño afectado, constituyen toda una gran diferencia. Estudios recientes han demostrado que el divorcio es mucho más devastador para los niños de lo que se había pensado en un principio. Pero lo que hace que un niño sea más resistente que otro es su edad, la preocupación de los padres por su bienestar, y la volatilidad del ambiente del hogar durante la primera infancia.<sup>4</sup>

Toda pérdida es abusiva, ya se trate del resultado de una dinámica emocional disfuncional en el hogar o de un acto de Dios. Afortunadamente, muchos niños golpeados por la tragedia imprevista, a diferencia de los que proceden de hogares caóticos, son guiados a través de la pérdida y compensados emocionalmente. Cuando el acontecimiento traumático se ve mitigado por un ambiente lleno de cuidados y atenciones, sus efectos no son tan profundos o duraderos.

Ahora sé, por mis propios años de terapia, que la pérdida que experimenté durante mis primeros años como consecuencia de la depresión de mi madre, fue mucho más devastadora que mi dolor por su muerte cuando sólo tenía seis años. El primero fue un dolor constante que me roía las entrañas y que yo no podía comprender y mucho menos hacer nada al

respecto. Ella estaba ahí, pero no parecía tener energía ni interés por mí. ¿Había acaso algo erróneo en mí? Pero cuando ella murió fui cuidado por mis hermanos mayores, que me mimaron y me ofrecieron una tremenda atención y simpatía. Exteriormente, fue un trauma mayor que el primero. Pero ahora contaba al menos con amor y apoyo que suavizaron su impacto.

### *Abuso emocional*

El abuso emocional no suele mencionarse en la misma categoría que las palizas o el incesto. Menos evidente o dramático, es más difícil de reconocer. Pero merece una atención especial por dos razones. Una es que se trata probablemente de la forma más extendida de trauma infantil. La otra es que, como se enmascara a menudo como cuidados y parece benigno, puede ser particularmente devastador. Un padre al que jamás se le ocurriría pegarle a su hijo, es capaz de hacerlo trizas con palabras; eso es crítica elevada al nivel de violencia. Luego está «la pequeña hija de papá», el producto de un padre que le dice a su hija que es alguien especial y hermoso, que la inunda de regalos y la lleva a almorzar a su club mientras mamá se queda en casa. Eso es una violación emocional. Está también la madre soltera que depende de su hijo para obtener la compañía que no tiene de un compañero, que le dice lo grande y mayor que es, privándolo así de la oportunidad de ser simplemente lo que es, un niño. O la hija que cuida de su padre alcohólico, procurando que coma lo suficiente y llegue a su hora al trabajo, que lo busca en los bares del barrio cuando no regresa a casa. Eso hace brotar en el niño el sentimiento de cuidado latente por los demás, que es inapropiado para su edad y que priva a la hija de los cuidados que necesita para ser ella misma.

Charlotte recuerda vivamente cómo protegía a su padre alcohólico de la rabia de su madre codependiente. Al faltarle todo sentido de sí misma y ser dependiente del apoyo de su esposo inalcanzable, la madre de Charlotte sólo sabía emplear la crítica y las quejas para estar en contacto con su marido. En la vida de adulta, Charlotte descubrió que se sentía atraída hacia una serie de hombres que no disponían de recursos para ella. Se convirtió en su cuidadora, y ellos fueron la espina en su carne. Al alternar entre la niña necesitada que llevaba dentro y su identificación con la madre, llena de cólera, se ocupaba de los hombres que aparecían en su vida, y los castigaba al mismo tiempo por su dependencia. Llegó a decir, con tono despreciativo: «Cada hombre con el que salgo me acusa en algún momento de humillarlo como hombre. Son todos tan pusilánimes». En un nivel más profundo, era incapaz de comprometerse con ninguno de sus pretendientes, debido a la lealtad inconsciente que sentía por su padre.

Walker se vio atrapado en un círculo vicioso de fracaso en el trabajo y con las mujeres. Al recordar a su padre, implacablemente crítico, con sus «inspecciones» cotidianas de las tareas de casa y preparación de las comidas realizadas por su esposa, y de la habitación y los deberes escolares de Walker, así como a su madre quejosa, adicta a las pastillas, que nunca le protegía del abuso de su padre, se sintió incapaz de acercarse a las mujeres «porque son muy débiles». A pesar de todo, atraído inevitablemente hacia mujeres débiles, las cuidaba inicialmente de un modo muy romántico. Inevitablemente, sin embargo, ellas terminaban por «revelar» su impotencia e incapacidad para tomar decisiones, y entonces él las criticaba brutalmente. Al principio, se guardaba sus opiniones para sí mismo, al tiempo que mantenía un continuo diálogo interno acerca de qué aspecto tenían, cómo se vestían, cuál era el tono quejoso de sus voces, su falta de inteligencia y de gracia social, sus gustos chabacanos.

Lentamente, sus críticas rezumaban al exterior y entonces abusaba verbalmente de ellas.

Un día, por ejemplo, realizó un viaje en coche con una mujer que, según descubrió, era incapaz de leer un mapa de carreteras. Se sintió tan furioso y criticó tanto los «débiles esfuerzos» de la mujer por orientarse, que ella quedó en un estado de la más completa confusión y rompió a llorar. Sintiendo culpable, él se volvió para consolarla y sólo se encontró «arañado por una tigresa».

El abuso emocional es particularmente desconcertante porque la persona que lo sufre se siente a menudo bien. El niño disfruta con las atenciones y la confianza del padre, se siente de algún modo mayor y especial por haber sido singularizado por mamá, papá o los hermanos. Situado en el papel de compañero por el padre, el niño se siente halagado y culpable a la vez. Es el único modo que conoce de sentirse querido y valorado, y de no verse abandonado. Pero su desarrollo emocional quedará detenido en la infancia y más tarde no será capaz de mantener una relación de igual a igual con una persona adulta, sin sentir que está violando la lealtad hacia el progenitor.

Por muy horrible que pueda parecer, a veces me parece preferible para la recuperación del niño que haya sido golpeado o pateado. Muchos adultos de los que se abusó emocionalmente no pueden y no quieren admitir que lo que les sucedió fue abusivo, a pesar de que la repetición de esa misma pauta en sus relaciones adultas les haga sentirse miserables. Este es el abuso que parece indulgencia, en el que el progenitor se halla tan envuelto en sus propias necesidades, que llega a sacrificar al niño con tal de satisfacerlas.

### *¿A quién echarle la culpa?*

En mi consulta veo a parejas procedentes de familias disfuncionales, que representan sus traumas no experimentados, sometidas con frecuencia a los mismos dolores, y reaccionando de la misma manera ante las heridas de su infancia. Veo a la pareja adicta y codependiente, al que abusa tanto como a la persona de la que se ha abusado.

En muchas familias abusivas parece haber una víctima y un torturador. Quizá eso adquiera la forma de una alcohólica y su esposo que lo sufre todo. O es el hombre el que golpea a su esposa y luego a sus hijos, mientras ella se acobarda en un rincón y consuela en silencio a los niños una vez que ha pasado todo. Parece fácil achacar la culpa de estas situaciones, pero esa sería una actitud peligrosamente equivocada. Se necesitan dos para crear este ballet pervertido. Lo que raras veces se admite es que la esposa golpeada sólo conoce una forma de conseguir la atención, la forma que aprendió de su propia madre, y que consiste en provocar a su esposo distante y silencioso con una crítica implacable, aunque quizá sutil, con quejas y rechazos hasta que éste termina por explotar. Esa es la única estrategia que conoce la mujer para llamar su atención, para que él esté accesible. La violencia del hombre es el único comportamiento que ella reconoce como amoroso y cariñoso. Lo que está sucediendo aquí es una reposición del progenitor inalcanzable y del niño necesitado, de la dinámica de la persona que se aferra y del evitador, llevada, eso sí, hasta su límite más disfuncional; es el comportamiento definitivo entre maximizador y minimizador. Se trata de un sistema intacto en el que ambas partes tienen algo que ganar de su intercambio. Lo que tratamos como problemas sociales suelen ser a menudo dinámicas psicológicas que se representan en el escenario del mundo.

Para solucionar los problemas es crucial considerar la dinámica de la pareja desde una perspectiva sin culpabilidades. El surgimiento de una comprensión de la codependencia es un paso importante para reconocer la responsabilidad compartida, en lugar de achacar la parte del león de la culpa sobre el que golpea a la esposa o abusa de una sustancia. Abordar la complicidad de la mujer pasiva/agresiva que provoca la cólera de quien la golpea, la mujer sufriendo que no abandona a su pareja ni defiende a sus hijos, por muy poco simpático que nos parezca, supone recorrer un largo camino hacia la reevaluación de la improductiva «pobre víctima» y del «terrible torturador».

Una pareja a la que veía demostró la situación de víctima/atormentador en que se encontraban. Ella estaba furiosa, llena de heridas, culpa y vituperación porque su esposo había tenido una relación extramatrimonial. Lo que no podía ver era que, durante dos años, él le había estado diciendo, como ella misma admitió, que se sentía herido y solo, poco querido, y que ella no parecía desear sus insinuaciones sexuales. Mientras la mujer continuaba conteniendo sus afectos, él se mostraba más y más exigente. Pero por mucho que rogara, engatusara y amenazara, el hombre no lograba llamar su atención; al ponerse más agresivo, ella sintió más repugnancia y se apartó todavía más.

Un día, la mujer lo encontró en la cama con su mejor amiga. Eso fue un acto de desesperación por parte del hombre, y ciertamente se equivocó al dejarse arrastrar por sus propias frustraciones, pero logró transmitir por fin su mensaje. Si sólo hubiera deseado sexo o compañía, podría haber mantenido una relación discreta sin ningún problema. Pero su inconsciente le impulsó a un acto precipitado que ella misma provocó. Más tarde, él se mostró profundamente apenado y arrepentido, y pidió disculpas, pero no era más que un hombre desesperado que ya había agotado todas sus estrategias. Ella tenía derecho a sentirse furiosa, pero prefirió representar el papel de víctima y todavía no puede comprender cuál es el papel que ha jugado en todo este drama. No logra admitir que su propia inaccesibilidad emocional ante su esposo se hallaba relacionada de alguna forma con el hecho de que él mantuviera una relación extra matrimonial.

Para alcanzar una verdadera comprensión del comportamiento disfuncional, tenemos que considerar más profundamente lo que está sucediendo cuando un hombre golpea a su esposa, o cuando ella conspira para provocarlo. Quiero volver a introducir aquí mi vieja frase: lo que todos queremos es sentirnos plenamente vivos. Deseamos recuperar nuestros sí mismos perdidos, volver a encontrar la alegría y el placer, ser enteros. Nuestro objetivo es recuperarnos a nosotros mismos. La pareja de la que he hablado anteriormente intenta, aunque de una forma mutilada y contraproducente, conseguir lo que cada uno necesita para ser él mismo, para empezar a poner en marcha sus baterías amortiguadas.

La violencia, el abuso de sustancias, la provocación, el retraimiento depresivo, son todas reacciones frustradas, coléricas e inapropiadas ante la impotencia. La gente que tiene la sensación de haber causado un impacto, de que se le escucha, de que dispone de los medios para conseguir lo que desea, no tiene necesidad de recurrir a la violencia, ni se siente deprimida. Los estudios demuestran que la hiperagresividad no se halla conectada con el poder, sino con la ausencia del mismo, y que el logro del verdadero poder hace que la persona sea menos combativa. Los adolescentes delincuentes y los criminales violentos proceden casi sin excepción de hogares problemáticos.

La privación del amor es igualmente devastadora. La privación del placer físico, la falta de amor y de afecto, la inhibición de la sexualidad, también conduce a la violencia. Las culturas sexualmente represivas reverencian a menudo la gloria militar. Típicamente, quienes maltratan a los niños han tenido vidas notablemente privadas de placer. Un estudio efectuado en la



Universidad de Colorado demostró que sólo unas pocas de entre cien madres que maltrataban a sus hijos habían experimentado alguna vez el orgasmo y que los padres, en general, informaban de tener vidas sexuales empobrecidas.<sup>5</sup>

### ¿TIENE CULPA EL NIÑO?

Sólo el niño es inocente de toda culpa. Él no tiene ninguna necesidad de mantener contacto sexual con su padre, de que le golpeen para experimentar placer, o de enfrentarse a su autoimagen. Lo único que hace es adaptarse a un sistema del que tiene la sensación de que le protege de la muerte, que le mantiene conectado con el padre, y al que no ve ninguna otra alternativa. Pero eso es un acto inconsciente de autotraición por el que pagará más tarde. Su comportamiento pasa a formar parte de una respuesta de supervivencia a la que se habitúa, petrificada en la adaptación del carácter y en la rígida convicción de que no se ve fácilmente alterada por la experiencia contradictoria de la vida. Percibe cualquier nuevo ambiente de idéntica forma que aquel del que procedió. Robóticamente, responderá a la nueva situación con el comportamiento que le permitió sobrevivir en el hogar. Quizá eso signifique someterse al abuso, porque observó que esa era la mejor manera de sobrevivir. O se convierte en el que abusa por esa misma razón. El niño suele identificarse con el comportamiento de uno u otro de sus progenitores que le parece tiene un mayor valor para la supervivencia. Puede llegar a la conclusión de que «si replicas, te matan»; con la misma facilidad, puede razonar que «si no replicas, te matan». Ninguno de esos dos comportamientos cambia con efectividad su situación, pero no tiene gran cosa donde elegir.

Adicionalmente, vemos implicado a menudo un componente de género. La hija observa que la condescendencia sumisa de su madre parece disminuir la gravedad del comportamiento abusivo del padre. Llega inconscientemente a la conclusión de que ese es el papel de la mujer; imagina que su madre sobrevive porque es más inteligente para protegerse a sí misma de nuevos daños. El hijo quizá piense que su padre es mezquino y horrible por pegarle a su madre, pero para él está claro que se sale con la suya y que no es herido.

Los papeles, sin embargo, también pueden cambiar en un contexto alterado. Una mujer a la que se maltrató puede hacer hasta lo imposible por elegir a un compañero plácido y pasivo. Pero entonces se comporta agresiva y abusivamente con él, ya que la pasividad del hombre le parece tan frustrante como lo fue la suya propia ante su padre. En la dinámica familiar existe con frecuencia un triángulo: el torturador, la víctima y el rescatador. Pero los personajes pueden intercambiar sus papeles, moviendo el triángulo en relación con el comportamiento de los demás.

Por muy inocente que sea el niño, sin embargo, el adulto que asume la responsabilidad de una pareja o de la educación de unos niños, tiene que dominar su propio comportamiento, por muy enraizado que se halle el trauma infantil sobre el que no tuvo control alguno. Y el primer paso consiste en reconocer la disfunción familiar y su impacto sobre sus relaciones actuales.

### *¿Procede usted de una familia disfuncional?*

Son muchos los niños de familias problemáticas que crecen con alguna conciencia de que algo andaba gravemente mal en el hogar. Algunos se pasan años tratando de comprender lo que les ocurrió, y de deshacer el entuerto. Los hay que no pueden afrontar el dolor de enfrentarse cara a cara con su pasado, y prefieren evitar toda intimidad que pueda volver a

ponerles en peligro. Otros, sin embargo, pasan por la vida situados en el extremo de dar o recibir dolor, con su vivacidad subvertida en un comportamiento limitado y unos hábitos que confían en que prevendrán la crisis, sin darse cuenta de que sus pasados han emponzoñado sus presentes.

Pero la ignorancia no es una bendición. El alcohol y las drogas, o el comportamiento compulsivo como el trabajo o el juego obsesivos sólo enmascaran el dolor, y eso es algo que no pueden hacer sino temporalmente, hasta que el castillo de naipes se derrumba y quedan destrozadas la propia vida y las relaciones. La única forma de salir del atolladero es cruzándolo. No se puede encontrar curación posible mientras la verdad no salga a la luz. Veamos algunas de las características que comparten las familias disfuncionales.

### **1. Hubo reserva y negación**

No es sólo el dolor de una infancia disfuncional lo que hace difícil afrontarlo. A menos que el problema fuera tan grave que llegara a hacerse público, como en un caso de asesinato, de un padre que se cae de borracho, o de un altercado físico que hizo necesaria la presencia de la policía, la reserva, la negativa y la desviación son características de un ambiente hogareño tóxico. Esto tiene varias implicaciones. Significa que aquello que andaba mal, el incesto, la violencia, el alcohol, era algo de lo que no se hablaba, y el niño no estaba seguro acerca de la validez de su propia experiencia. Prisionero del encubrimiento familiar, terminó por participar en la mentira. Si trataba de llegar a la verdad, de articular lo que estaba sucediendo, se convertía en un marginado.

Los adultos de las familias disfuncionales se enfrentan a menudo con una barrera amnésica en todo lo relativo a sus infancias; se hallan separados de una conciencia interior de su propio trauma. Si no puede usted recordar su infancia, probablemente tuvo una niñez que no puede soportar el recordar. Y, a la inversa, es posible que idealice su infancia, aunque sus recuerdos entran en conflicto con las pruebas que demuestran que su vida y sus relaciones actuales no funcionan; su infancia fue tan mala que sólo puede recordar lo bueno. Si sólo recuerda lo malo de su infancia, eso es también una defensa. Los niños de hogares totalmente tóxicos se encuentran en su mayoría encerrados en instituciones, ya se trate de cárceles o de bares, o bien han muerto. Si ha permanecido usted lo bastante intacto como para comprar este libro, quiere decir que hubo un cierto nivel de funcionalidad. En mi familia, la excesiva funcionalidad formó parte de nuestra disfunción. Mi padre había muerto y al morir mi madre cuando yo tenía seis años, dejando a nueve huérfanos, no hablamos mucho al respecto. No es que se tratara de un secreto, pero nadie hablaba del tema, ni lloraba por lo ocurrido. Nos limitamos a trabajar desde la salida hasta la puesta del sol, a rezar y a ocupar nuestro tiempo. No nos permitimos llorar la pérdida de nuestros seres queridos, ni reconocimos el dolor de nuestra pérdida. Yo pagué esa negativa con una serie de relaciones con mujeres deprimidas que «encubrieron» mi propia depresión no reconocida, mientras que las criticaba por su propia infelicidad.

### **2. Tiene un sentido distorsionado de sí mismo**

Privados de su infancia, no vistos por quienes son, los niños de familias disfuncionales experimentan extremos de abandono o de sobreprotección. Al no verse nunca reflejados, al ver subordinadas sus necesidades a las de la familia, negándoseles así la habilidad para desarrollar una identidad característica, forjan en su lugar personajes o papeles que les ayudan a afrontar la situación.

La moderación y las actitudes apropiadas son extrañas para el niño traumatizado: el efecto minimizador/maximizador funciona a pleno

rendimiento. El adulto siente que no tiene valor alguno, o tiene un sentido exagerado de su propia importancia. Sus límites son demasiado sueltos o tan constreñidos que llegan al punto del ahogo. O se adapta en exceso, admitiéndolo todo y a todos, o se rebela contra cada una de las exigencias que se le plantean. Al niño traumatizado le faltan modalidades para solucionar problemas porque reacciona antes que actúa. El impulso y el instinto se superponen al pensamiento y a la planificación. Incapaz de experimentarse a sí mismo con exactitud, sin exageración o disminución, no sabe lo que quiere y tampoco cuenta con las herramientas para conseguirlo.

Aquí también actúa un componente de género que complica las cosas. La presión que se ejerce sobre un muchacho para que sea fuerte va unida a la negativa, lo que intensifica su retraimiento. La cultura también refuerza su tendencia a ser un abusador. La formación de una mujer, tendente a que tenga sentimientos, exagera su hipersensibilidad ante lo que la rodea. Y la cultura estimula su tendencia hacia la codependencia.

Las pautas vitales se ven restringidas e inhibidas, gobernadas por reglas y temores no reconocidos, por convicciones rígidas, por pensamientos mágicos y sentimientos de separación. El niño interior fue abandonado a la causa de la supervivencia, pero ese mismo niño grita para llamar la atención.

En cierta ocasión le pregunté a una denta por qué continuaba explotando ante su pareja. Al principio, ella acusaba al otro por su comportamiento y afirmaba que merecía el abuso al que lo sometía. Al presionarla más, le pregunté en qué medida le servían aquellos episodios de conflicto, pero la mujer seguía sintiéndose perdida. Le indiqué entonces que todo comportamiento tiene un propósito: impide enfrentarse con una realidad que es más terrorífica que la terrible situación que se crea. «Si acude usted a la tienda, por mucho que le disguste hacerlo, eso impide que se muera de hambre.» Dije esa frase sólo a modo de ilustración. Entonces, ella comprendió de qué se trataba. «Es la única manera que encuentro de mantener su atención. Si soy amable y no le molesto, me ignora. Cuando me altero y estoy llena de culpa, él se me enfrenta y tengo la sensación de que participa. El dolor del enfrentamiento es más soportable que el verme ignorada. En esa última situación tengo la sensación de que voy a morir. No conozco ninguna otra forma de acercarme a él.»

### **3. En sus relaciones se ha visto obsesionado por el espectro de los problemas de su hogar infantil**

La fuerza de atracción que conduce a repetir las pautas de la infancia en sus relaciones es especialmente irresistible para el niño traumatizado, cuya rigidez y sistema de convicciones fijas condicionan la visión acerca de lo que puede esperar en una relación. Por defectuosos que sean nuestros modelos de relación, son los únicos que conocemos. La experiencia tiene que corregirse con la experiencia y es inevitable que gravitemos hacia el ambiente de la infancia, en un intento por curarnos. Pero puesto que nos faltan las herramientas para la intimidad, ya sea porque somos excesivamente dependientes o excesivamente distanciados, y puesto que nuestros circuitos internos se hallan enraizados en el pasado, no estamos en condiciones de afrontar las realidades del presente o de encontrar soluciones.

### **4. Raras veces experimenta alegría o placer**

Por muy difícil, estresada o complicada que sea la vida, la mayoría de la gente puede reírse ante un chiste, disfrutar con un buen baño o escuchando contar una historia a un amigo, sentir placer al observar la puesta de sol o al hacer el amor. No obstante, la anhedonia (la incapacidad para sentir placer) no es nada insólita en quienes proceden de familias disfuncionales.

El padre de Timothy era un alcohólico y un adicto al trabajo, y su madre, aunque ataviada siempre en sus ropas de «persona» y con el maquillaje para mantener el «buen nombre» de la familia en la comunidad, se sentía crónicamente deprimida. El propio Timothy se convirtió en un adicto al trabajo y hacia los veinticinco años se entregó a las drogas, después de su estancia en Vietnam. Acudió a la terapia en respuesta a la queja de su novia de que nunca le pedía relaciones sexuales. Timothy dijo no tener nunca ninguna sensación placentera durante el coito, de modo que no se sentía muy interesado. Afirmaba que desde que dejó las drogas no disfrutaba de nada, ni la comida, ni la bebida, el sexo o el juego. Su única pasión era el trabajo, de modo que llegó a la conclusión de que su compulsión había sustituido a las drogas como una forma de anestesia. Timothy y otros como él han perdido el contacto con su propia energía vital, que nos proporciona el placer más exquisito de todos. Para el adulto traumatizado no hay placeres «sencillos». Obstaculizado en su capacidad para sentir placer, así como pánico, sólo el ejercicio intenso y compulsivo, la bebida, el ir de compras, la comida, el sexo o el peligro, acompañado a menudo por la bebida o las drogas, despierta los dormidos receptores del placer.

### **5. Es usted un adicto**

Si bebe o toma drogas, juega, trabaja dieciséis horas al día, hace ejercicio o come de modo compulsivo, está llenando un vacío agujero negro que amenaza con tragarte, y lo hace de la única forma que sabe hacerlo. Lo más probable es que proceda usted de un hogar disfuncional.

### *¿Cómo puedo romper la pauta?*

El camino que conduce a una relación amorosa y consciente no es diferente para alguien que procede de una familia disfuncional que para alguien menos gravemente herido. Tiene que examinar con valentía su niñez, utilizando para ello los cuestionarios de los capítulos 5 a 7. Los ejercicios de la quinta parte, dirigidos hacia el cambio de las pautas de comportamiento, también le vendrán bien.

Pero el proceso será más prolongado, duro y doloroso. Hay muchas más cosas que curar, y el niño perdido se halla más profundamente enterrado. La negativa del pasado es más fuerte y el temor de afrontarlo es mucho mayor. Las convicciones y el comportamiento son más rígidos. La cólera y la tendencia a desviar las culpas son mucho mayores. La vergüenza puede experimentarse como algo paralizante. Pero usted, especialmente, tiene que reconocer el daño que se le ha hecho, expresar su cólera y ser capaz de desprenderse de la culpa... de sí mismo y de sus cuidadores. Rendirse al proceso es esencial.

No hay forma de soslayar esto. No puede evitar el elegir parejas con los problemas devastadores que experimentó en su hogar de la infancia. Después de mis conferencias, sucede muchas veces que se me acercan personas angustiadas porque he dicho que están destinadas a repetir los devastadores problemas de su niñez. «¿No existe alguna forma de evitar que me case con un alcohólico (o con alguien físicamente abusivo o emocionalmente frígida)? ¿No es suficiente con haber acudido a la terapia, con haber asistido fielmente a las reuniones de alcohólicos anónimos?». Me resulta desgarrador decirles que el trabajo que realizan tiene un tremendo beneficio para ellos, pero que no pueden evitar los problemas y que, de hecho, necesitan afrontar esas mismas dificultades como adultos para poder curarse. Tengo que decirles: «Lo único que pueden esperar es encontrar a alguien que sea consciente de sus problemas

y esté dispuesto a hacer, junto con usted, el duro trabajo necesario para curar».

Me he encontrado con clientes que me han dicho que en sus reuniones de alcohólicos anónimos se han sentido tentados a abandonar a sus cónyuges crónicamente ebrios. Eso supone una apabullante ignorancia. La idea de usar y tirar al cónyuge problematizado es peligrosa y destructiva. Los problemas de relación presentan una dinámica entre dos personas: mientras no se sea perfecto, no se encontrará a un cónyuge perfecto. Si no se corrige el propio comportamiento codependiente, se elegirá a una pareja abusiva. Mientras se sea un adicto, la única pareja que encontrará será a alguien codependiente.

El deseo de escapar de una relación problematizada es un impulso humano comprensible. Hay muchas ocasiones en las que yo mismo deseé alejarme, estar simplemente solo durante un tiempo, disponer de un respiro en el enfrentamiento con el conflicto, la mala voluntad y las riñas cotidianas que surgen en cualquier relación. Pero la relación, en sí misma, siempre constituye una parte vital de la cura. Es el ambiente en el que se puede experimentar el trauma inicial, afrontarlo e integrarlo, de modo que pierda su poder para causar dolor. Echar a correr no soluciona nada; finalmente, los mismos problemas terminan por aparecer a lo largo del camino. Desde mi punto de vista, los criterios para abandonar a un cónyuge son pocos, independientemente de la gravedad del conflicto. Cuando está claro que el otro no es consciente de sus inquietudes, o no está dispuesto a hacer nada al respecto, no existe probablemente ninguna forma de salvar la relación. Sé que ese es a menudo el caso allí donde existe un abuso crónico o una adicción. No obstante, cuando el adicto o el que abusa está dispuesto a reconocer el problema y trabajar para solucionarlo, creo que debería hacerse el intento por salvar la relación.

Su conciencia y su intención supondrán toda una gran diferencia. Tiene usted que rendirse al proceso, y tener fe en que sus esfuerzos le permitirán avanzar hacia la plenitud. Le animo a hacer todo lo que pueda ahora por ser consciente de su pasado, por encontrar un ambiente de apoyo en el que pueda abrir sus heridas, por horribles que sean, y empezar a sentir la experiencia que ha estado reprimida durante tanto tiempo. Efectúe todos los cambios propios que pueda, a través de la terapia, de un programa de doce pasos y de algunos de los ejercicios indicados en la quinta parte.

Como quiera que el trauma se encuentra tan a menudo encerrado en el cuerpo, las personas que proceden de familias disfuncionales se benefician a veces del trabajo físico terapéutico, como un masaje profundo o cualquier otro tipo de terapia física. A juzgar por la experiencia que he tenido con parejas problematizadas, también es posible que les prescriban una medicación a corto plazo, bajo la supervisión de un médico. He visto parejas tan atrincheradas en su comportamiento que ha sido imposible hacer progreso alguno en la terapia hasta que uno, o a veces los dos toman la medicación adecuada para desescalar su exageración y atemperar sus respuestas que ponen los pelos de punta, de modo que puedan hallarse emocionalmente accesibles al trabajo sobre sus relaciones. El trabajo se tiene que hacer de todos modos; la medicación no hace que desaparezcan los problemas. La paranoia sigue instalada ahí, lo mismo que las ilusiones y los temores al abandono, pero se reduce la intensidad del «nivel de combate», que es paralizante y amenazadora para la vida. Los dos miembros de la pareja pueden sentirse entonces normales y disponer de un espacio de respiro para mirar hacia dentro, sin tener la sensación de que se ahogan.

Aunque quizá exija un gran esfuerzo y valor, todo lo que consiga ahora le situará en posición de atraer a una pareja más sana, a alguien que también

tiene graves problemas que afrontar, pero que está disponible para trabajar sobre esos temas.

#### Notas

1. Patricia Love, *The Emotional Incest Syndrome: What to Do When a Parent's Love Rules Your Life*, Bantam Books, Nueva York, 1990.
2. Daniel Goleman, «A Key to Post-Traumatic Stress Lies in Brain Chemistry, Scientists Find», *The New York Times*, 12 de junio de 1990, pág. C1.
3. Ivor Browne, «Psychological Trauma, or Unexperienced Experience», *Re-Vision*, vol. 12, núm. 4, primavera de 1990, págs. 21 y ss.
4. Judith S. Wallerstein y Sandra Blakeslee, *Second Chances: Men, Women and Children a Decade After Divorce*, Ticknor & Fields, Nueva York, 1989.
5. Judith Hooper y Dick Teresi, «Sex and Violence», *Penthouse*, febrero de 1987, págs. 41 y ss.

Muchos estudios han establecido la relación entre la privación del placer y la violencia, con la sugerencia concomitante de que la intensificación de lo primero o la satisfacción de la necesidad disminuirá lo segundo. Aunque es cierto que la frustración de la necesidad conduce a menudo a la violencia, hay pocos estudios que demuestren la correlación entre la privación del placer y la apatía/desesperación. La correlación entre la privación del placer y la violencia es la polaridad con respecto a la correlación entre privación del placer y apatía. Una vez más, vemos las dos respuestas como deficitarias: el maximizador que responde reclusándose en sí mismo, con enfermedad y depresión; el minimizador que explota con violencia y rebelión. No oímos hablar tanto de la correlación entre privación y apatía porque la violencia ocupa más titulares en los medios de comunicación y provoca estragos más evidentes, mientras que la apatía y la desesperación son más fáciles de ignorar. Considero esto como desafortunado ya que, estadísticamente, la relación entre privación del placer y apatía afecta a muchas más personas, implica a muchas más instituciones y tiene un impacto económico mucho mayor que su polaridad.

También estoy en desacuerdo con la premisa de que el placer/satisfacción de la necesidad es la cura adecuada para la violencia o la apatía. ¿Por qué tiene que ser así? A partir de mis estudios con las parejas, he aprendido que no existe una correlación sencilla entre la privación de la necesidad que se produjo en la infancia y su satisfacción en la edad adulta. Ello se debe a que cuando una necesidad se ha visto frustrada durante mucho tiempo, es la necesidad misma, y no la privación lo que se convierte en un peligro psíquico para el individuo. La persona sólo sabe cómo vivir sin la necesidad. En consecuencia, la psique se defiende a sí misma a través de la violencia o la apatía, como reacción ante la frustración de la necesidad. Perversamente, la violencia o la apatía sirven para proteger la psique contra la gratificación de las necesidades que considera como peligrosas o aborrecibles.

Estas defensas se convierten en parte de la estructura del carácter, y están diseñadas para mantener la homeostasis del sistema. La propia necesidad, si permanece consciente, se convierte en aversiva y detestada, o puede llegar a ser negada por completo, eliminada de la conciencia. En cualquier caso, se evita y se sabotea su gratificación directa. (Véase la referencia al odio contra sí mismo, en la página 287).

Adicionalmente, tanto la violencia como la apatía pueden ser reacciones modeladas según los comportamientos observados de las personas significativas en la infancia, incorporados después a la estructura del carácter como respuestas aprendidas. Tanto si tienen una base dinámica como si son aprendidas de otros, se trata de mecanismos de adaptación que sólo se pueden cambiar mediante la conciencia y la intencionalidad. No conducen al paradigma de estímulo/respuesta.

## Tercera parte

### La Imago

## Rompecabezas II: Socialización infantil

### 9. «Por tu propio bien»

Los mensajes de la socialización

Esto por encima de todo: sé fiel a ti mismo.

POLONIO, en *Hamlet*

Acabamos de hablar sobre las necesidades insatisfechas de la infancia, que surgen a partir de una educación inadecuada en nuestros primeros años, y de cómo influye eso sobre el tipo de persona hacia la que nos sentimos atraídos. Saber esto es una preparación importante para el viaje del amor, pero hay otro aspecto importante de nuestra infancia que debe usted comprender para que el conocimiento de su sí mismo sea más completo y para profundizar en sus preparativos.

La forma en que hayamos sido nutridos o educados no es más que un ingrediente en la compleja receta de nuestra Imago, esa imagen interior del sexo opuesto que nos guía como un instrumento propio hacia nuestra pareja futura. Pues aunque fuimos alimentados, acunados y protegidos del peligro, nuestros cuidadores también se hallaban enfrascados en otras actividades adicionales que tendrán un peso igual sobre nuestra elección de pareja. Nuestros padres nos educaron según las normas del mundo en que

vivimos, para que podamos estar seguros fuera de las paredes del hogar. Así, fuimos socializados.

Como ya habrá podido comprenderse a estas alturas, la distinción entre educación y socialización es a menudo difusa, ya que se trata de procesos paralelos, pero superpuestos. Aunque la educación es un proceso interno, privado y personal, relativo al calor y la disponibilidad de nuestros cuidadores, la socialización es externa, y se ocupa de nuestra interacción con el mundo exterior. Al empezar a responder a nuestro ambiente, al caminar, hablar y explorar, nos vimos bombardeados por mensajes, a través de la enseñanza y el ejemplo, la alabanza y el castigo, las reglas y los modelos de rol. Esos mensajes nos indicaban con exactitud lo que debíamos hacer y decir, hasta dónde y con qué rapidez podíamos caminar, qué era y qué no era permisible sentir, pensar y hacer. Se nos dijo incluso cómo relacionarnos con nuestros propios cuerpos. Se trazaron así las líneas de la aceptabilidad.

En los tres capítulos que siguen examinaremos cómo se vieron moldeadas nuestras personalidades por esos mensajes de socialización, de modo que reprimimos ciertos aspectos esenciales de nosotros mismos y desarrollamos una apariencia falsa que esperamos sea aceptada y querida por los demás. Veremos cómo, del mismo modo que elegimos parejas que tienen similares heridas y defensas complementarias, también escogemos parejas que son capaces de expresar aquellos rasgos que nosotros reprimimos.

## EL NIÑO SOCIAL

Este proceso de ser configurados en seres sociales se lleva a cabo bajo la directriz de la supervivencia. Pero mientras que las habilidades de la supervivencia biológica parecen ser instintivas, como un legado genético de nuestra historia evolutiva, la supervivencia social es algo aprendido. Las madres y los padres son los representantes de la sociedad, encargados de la responsabilidad de procurar que sus hijos acepten y sean aceptados por su medio ambiente. Sus objetivos e intenciones son honorables: proteger al niño de las fuerzas exteriores que puedan causarle daño. La premisa de la socialización es doble: por un lado, que la sociedad es peligrosa para el niño y, por otro, que el propio niño constituye un peligro para la sociedad si no es configurado de una manera adecuada. Sólo a través de la institucionalización de medidas limitadoras puede protegerse la sociedad del salvajismo natural, de la libre expresión de la energía vital del niño. Como criatura salvaje de la naturaleza que es, tiene que ser domesticado para vivir en el zoo. Con ello se nos dice: «Los animales de ahí fuera están entrenados, y tú no lo estás. Si no aprendes a llevarte bien con ellos, te matarán o, en el mejor de los casos, te marginarán».

Todos los sistemas sociales ven al individuo como peligroso y lo constriñen como les parece necesario. No obstante, el método utilizado para constreñirlos difiere según la filosofía cultural, ya se trate de la creencia en una teología del mal inherente, una teoría del individuo como egoísta, o una ideología política que designa a algunas personas como desiguales en virtud de su raza, sexo o clase. Sea cual fuere la justificación, todos esos puntos de vista confluyen en la conclusión de que tenemos que ser domesticados si deseamos encajar en la sociedad y no al contrario. Puesto que esa domesticación exige una modificación de nuestro sí mismo original, nos sentimos inevitablemente heridos en el proceso.

Pero la configuración del individuo no es necesariamente maligna. Nuestra fuerza vital es moralmente neutral y se halla entregada a su propia supervivencia; no sabemos inherentemente cómo vivir con los demás y permitir que los demás vivan con nosotros. Todas las criaturas, desde los arrendajos azules hasta los chimpancés, viven en un colectivo; la



socialización es responsabilidad de los progenitores a todos los niveles. Debido a nuestra plasticidad y complejidad, los humanos tenemos que ser dirigidos y moldeados para convertirnos en seres sociales constructivos, para preocuparnos por los demás y por el colectivo del que formamos parte. Es necesario para nuestra supervivencia.

El daño se produce como resultado del método y de la ideología que lo informa. Desgraciadamente, ninguna sociedad ha imaginado todavía una forma de preservar la totalidad de cada persona e integrarla al mismo tiempo en el colectivo, sin reprimir aspectos esenciales del sí mismo y sin disminuir su plena vitalidad. Hasta que no llegemos a ese nivel de evolución ilustrada, seguirá siendo grande el potencial para causar heridas.

Irónicamente, buena parte del daño lo causan precisamente aquellos que más desean protegernos. Nuestros padres son los hilos conductores de las normas sociales imperantes. Pero ellos mismos llevan consigo las heridas de su propia socialización, como productos secundarios de una vida repleta de toda clase de peligros, creencias y decepciones, que son, con frecuencia, los restos de una educación rígida o difícil. En consecuencia, y de un modo consciente o inconsciente, nos transmiten inevitablemente sus propias heridas, y sufrimos el destino de sus limitaciones. Al actuar según su propia creencia inculcada de que la conformidad redonda en el mejor interés del niño, es raro el progenitor que se da cuenta de los peligros potenciales y lo protege activamente contra la pérdida del sí mismo; todavía más difícil es que se estimule la singularidad del pequeño. Por otra parte, nuestra sociedad, que hace un flaco servicio a la autonomía y dignidad del individuo, no es precisamente un dechado de tolerancia, flexibilidad y paciencia para la idiosincrasia. La naturaleza se halla sesgada por naturaleza hacia la protección del bien colectivo, y valora la aceptabilidad y la conformidad como valores para la mayoría.

## EL PRECIO DE LA SOCIALIZACIÓN.

«Por tu propio bien» es el grito de batalla de la socialización. Pero la conformidad se cobra un precio alto. La naturaleza, y la tragedia de la socialización es que empequeñece nuestra individualidad al servicio de la supervivencia, censura y propone nuestros pensamientos, acciones y sentimientos. En su celo por homogeneizarnos, de modo que nos adaptemos, nuestros cuidadores no logran mantenernos en nuestra totalidad. Fuimos hechos para el éxtasis, pero nuestro sentido de estar plenamente vivos tiene que ser atemperado, se tiene que controlar nuestra energía desatada y amortiguar nuestra espontaneidad. «No puedes tener todo de ti mismo y vivir en este mundo», nos dicen. Se trata de un insidioso proceso de invalidación en el que entregamos fragmentos de nosotros mismos para sobrevivir.

No obstante, y puesto que tenemos un impulso innato hacia la totalidad, la compulsión por recuperar nuestro verdadero sí mismo nos persigue implacablemente a lo largo de toda nuestra vida. Así como el grado y tipo de herida que llevamos con nosotros por la forma en que fuimos educados varía según nuestras circunstancias, la forma en que somos socializados también puede influir. Y, en un grado menor, pero no por ello menos significativo, la forma en que fuimos socializados afecta a nuestra Imago. Al comprender cómo se violó nuestra totalidad, cómo se nos podó y se nos privó, y cómo afecta esa herida a nuestras relaciones, podemos empezar a reparar el daño causado.

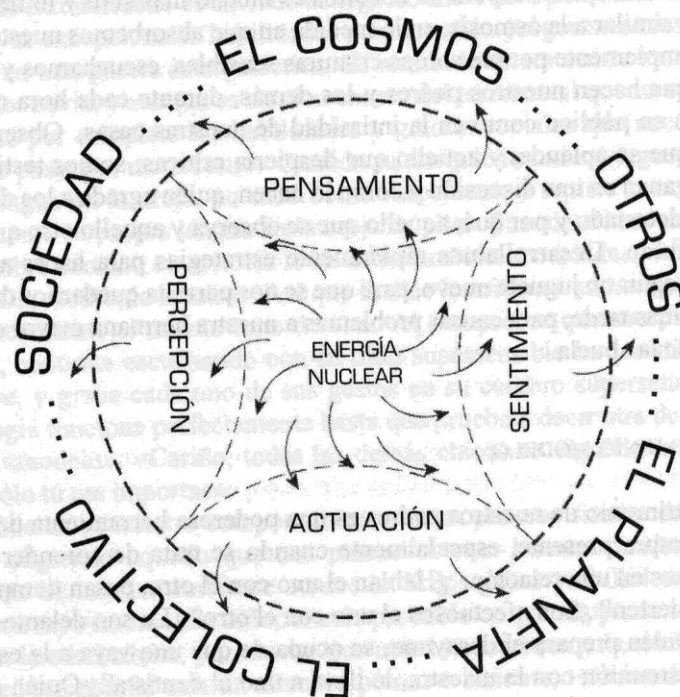
## ACALLAR EL NÚCLEO ENERGÉTICO

Para comprender cómo funciona el proceso de socialización observe la figura B. El círculo representa el «núcleo» energético de sí mismo y el mundo «exterior»: naturaleza, sociedad, el inconsciente colectivo. Por el bien de la simplicidad, prefiero dividir el sí mismo nuclear en cuatro funciones. Esas funciones son los caminos de conexión con el mundo exterior: pensamiento, sentimiento, percepción y actuación. Mientras nuestros pensamientos sean libres, fluyan nuestros sentimientos, las percepciones de nuestros sentidos físicos permanezcan intactas y nuestros músculos sean flexibles, tenemos pleno acceso al mundo exterior y a nuestra experimentación interna. Nuestras fronteras están abiertas, y la energía puede fluir libremente para entrar y salir: somos enteros. Pero todas estas funciones son objetivos de la socialización y en el proceso de adoctrinamiento de la vida vemos desafiada nuestra totalidad a cada paso que damos.

Para cuando llegamos a ser adultos, hemos hecho lo que se nos ha dicho y erigido vallas en lugares estratégicos, destinadas a controlar el flujo de la energía. Dependiendo de aquello que se estimuló en nosotros y de lo que se nos prohibió, cerramos selectivamente nuestras fronteras, de modo que la energía se ve dificultada en su flujo hacia algunos ámbitos de nuestra psique. Nuestra conexión con el exterior se vio rota, distorsionada y desvitalizada, y nuestras interacciones con el mundo se hicieron limitadas y rígidas. En la medida en que nos veamos separados de aspectos de nosotros mismos, en esa misma medida nos vemos separados de los demás y del cosmos. La consecuencia es una percepción de separación o, en un caso extremo, de alienación y soledad.

En mi consulta veo innumerables ejemplos de la censura selectiva de la socialización. Alice es una cantante muy expresiva que lo siente profundamente todo, pero se arma un verdadero lío a la hora de equilibrar su cuenta

Figura B  
Las cuatro funciones de la socialización



bancaria. Cuando su contable trata de explicarle qué son los impuestos, se muestra agitada y confusa. Alice no puede pensar. Susan, hija de un profe-

sor universitario, ha alcanzado éxito como empleada de un banco de inversiones, pero no experimenta placer alguno en las relaciones sexuales y nunca ha tenido un orgasmo. Para ella, un masaje es la cumbre de la autoindulgencia. La anestesia que sufre su cuerpo es tan amplia que apenas si nota el dolor cuando se hace daño a sí misma. Las funciones de percepción de Susan están muy amortiguadas. George es un mago de las computadoras, pero nunca puede relajarse y tiene dificultades para demostrar afecto. Es tan frío como un témpano, nunca grita y se enorgullece de que nada consigue alterarlo. No es nada extraño que las mujeres que ha habido en su vida le consideren como un hombre frío, y critiquen su sexualidad, tachándola de mecánica. George tiene amortiguada la función de los sentimientos. Harry es un hombre fofo; dice que detesta el ejercicio y resulta difícil hacerle caminar unas pocas manzanas. Se muestra muy torpe y desanimado en la pista de baile, y mueve su cuerpo como si fuera a romperse. Harry se halla separado de la acción espontánea.

Mientras que la energía fluye más libremente en aquellos ámbitos en los que nos vimos menos restringidos, el exceso de energía sobrante de las zonas bloqueadas, al no tener adonde ir, se desvía hacia las funciones más accesibles, creando canales sobrecargados. Así, quedamos como desfigurados. El resultado son ciertos tipos de personalidad muy comunes: el pensador su-perdesarrollado siente poco, el que siente de una forma dramática apenas si puede pensar lógicamente, el que practica deporte compulsivamente no lee nunca, el muy intuitivo nunca puede hacer planes.

### *Captar el mensaje*

Los mensajes de la socialización se nos comunican de muchas formas, tanto explícitas como implícitas. Hay cosas que pueden y no pueden hacerse, cosas que se deberían hacer y cosas prohibidas, acompañadas por elaboradas jerarquías de castigos y premios, invectivos y ánimos. En algunos casos, y en algunas familias, la táctica que se sigue es bastante evidente: se grita y se chilla, se lanzan amenazas directas, se castiga y se imponen reglas rígidas. Pero, durante la mayor parte del tiempo, el proceso mediante el que aprendemos lo que se espera de nosotros es mucho más sutil y lo impregna todo. Es similar a la osmosis, en la medida en que absorbemos nuestras lecciones simplemente porque somos criaturas sensibles, escuchamos y vemos todo lo que hacen nuestros padres y los demás, durante cada hora de cada día, tanto en público como en la intimidad de nuestras casas. Observamos aquello que se aplaude, y aquello que despierta críticas; somos testigos de quienes ganan en una discusión y cómo lo hacen, quién agrada a los demás y quién es detestado y por qué, aquello que se observa y aquello otro que pasa desapercibido. Desarrollamos rápidamente estrategias para hacer amigos, para conseguir un juguete nuevo, para que se nos permita quedarnos despiertos hasta más tarde, para causar problemas a nuestra hermana mayor o ser el favorito de la abuela.

## EL MATRIMONIO MODELO

El matrimonio de nuestros padres es una poderosa herramienta de enseñanza siempre presente, especialmente cuando se trata de aprender cómo conducirnos en una relación. ¿Hablan el uno con el otro, pasan tiempo

juntos, se divierten? ¿Son afectuosos el uno con el otro? ¿Lo son delante de los niños? ¿Quién prepara el desayuno, se ocupa de que uno vaya a la escuela, acude a la reunión con la maestra, le lleva a uno al dentista? ¿Quién aporta el dinero y cómo se toman las decisiones? Cuando hay discusiones, ¿se producen en calma, en una situación de toma y daca, o con gritos e insultos, lágrimas, silencios hostiles, miradas sucias, acusaciones? ¿Se produce la discusión delante de los niños, o uno de los progenitores habla mal del otro a los pequeños? Todo eso constituye una lección interminable acerca de cómo vivir en el mundo. De una forma u otra, absorbemos y evaluamos la forma que tienen nuestros padres de estar juntos, tanto si la aprobamos como si la desaprobamos, tanto si la adoptamos como si la rechazamos. «Haz lo que te digo, no lo que hago» es una advertencia inútil, pues los niños imitan el comportamiento de sus padres, a pesar de los mensajes verbales contradictorios. (Al final de este capítulo encontrará un ejercicio que le ayudará a recordar lo que «aprendió» usted del matrimonio de sus padres.)

Al alejarnos de nuestras familias vemos que hay más modelos de lo que funciona en el mundo: los ejemplos de nuestros maestros, de la iglesia, la policía, los libros y la música, las estrellas de cine y la televisión. Ampliamos nuestro repertorio de posibles comportamientos, refinamos nuestro lenguaje del cuerpo y giros de frases, aumentamos nuestra retroalimentación procedente del mundo exterior, y adaptamos nuestras ideas a lo que está bien y a lo que no lo está, modificando así los mensajes de los padres.

La naturaleza imitadora de la modelación queda ilustrada humorísticamente en una de mis películas favoritas, *El último Starfighter*, en la que un androide extraterrestre es enviado de regreso a la Tierra para sustituir a un joven cuyas excepcionales habilidades para los videojuegos se necesitan para luchar en una guerra intergaláctica. El androide se encuentra en un picnic con «su» novia, y aunque es un clon exacto del terrestre al que ha sustituido, le faltan por completo las habilidades y gracias sociales que necesita para hacerse pasar por un terrestre. Cuando su novia le introduce juguetonamente la lengua en la oreja, no sabe cómo reaccionar, y replica introduciendo torpemente su propia lengua en la oreja de ella. Cuando ella se enoja, ve í un hombre cercano cuya novia le ha dado también la espalda, y le oye decir a él: «Oh, cariño, lo siento». Así que le dice lo mismo a su novia, empleando exactamente el mismo tono de voz. Al comprobar que eso parece funcionar, continúa escuchando con su oído supersensible lo que dice el otro hombre, y graba cada uno de sus gestos en su cerebro supersensible. Es: estrategia funciona perfectamente hasta que prueba a decir otra de las frase de su «modelo»: «Cariño, todas las demás chicas no significan nada para mí. Sólo tú me importas».

Modelamos nuestro comportamiento en un proceso similar de prueba error, eligiendo aquello que nos parece obtener buenos resultados en el contexto de nuestro ambiente concreto. Si los gritos y chillidos le mantuvieron a raya cuando era niño, lo más probable es que adopte la misma táctica en la edad adulta, por mucho que usted la detestara y la temiera. Si su madre lo acobardó con un silencio pétreo e hiriente, terminará por creer que esa es la manera más efectiva de conseguir lo que desea. Quizá aborrezca la forma como sus padres se trataban mutuamente, pero descubra ante su consternación que cuando se siente irritado con su pareja, le dirige una mirada aplastante que le da a entender que es un bruto irreflexivo, imitando la misma mirada que le dirigía su madre a su padre cuando éste se atrevía a enfrentársele.

Irónicamente, sucede a veces que cuanto más inteligentes y sensibles somos, tanto más rápida y completa es nuestra capitulación a lo que la sociedad tiene planeado para nosotros. Inteligentes para imaginar cómo progresar en el mundo, sabemos muy bien cómo desembarazarnos de todo

aquello que no haga avanzar nuestra causa. Pronto hemos digerido los mensajes que se nos envían de un modo tan completo que pasan a convertirse en parte de nosotros. No sólo modelamos el comportamiento que parece funcionar bien para nosotros, sino que interiorizamos y creemos en las actitudes que sostienen ese comportamiento. Hemos introyectado así las lecciones de la sociedad. Ya no necesitamos que nuestra madre nos diga que no debemos llorar, o que los hombres no sirven para nada, o que no vamos a conseguir el trabajo que queramos. A partir de entonces existe dentro de nosotros una voz que se encarga de realizar ese trabajo. Mi hija Leah me dijo un día: «Cuando me enfado con Hunter, oigo tu voz en mi cabeza diciéndome que no le pegue». Después de los cuatro o cinco años de edad, ya no necesitamos que esos mensajes procedan del exterior, puesto que ya han quedado grabados en las neuronas de nuestros cerebros. Y es entonces cuando nos encontramos con el verdadero enemigo: nosotros mismos.

### *Intimidados por nuestras convicciones*

Lo que nos lleva al sistema de creencias. Su autoconocimiento es incompleto y su preparación para el matrimonio es limitada si no logra comprender cómo se vio afectado por lo que vio e imitó. Sin esa comprensión, sus ideas sobre las relaciones pueden quedar tan fijadas que no logra funcionar en una relación con otros que se desvía de sus ideas acerca de cómo se supone que deben ser las cosas.

Recientemente, asesoré a María y Ted, una pareja comprometida que habían iniciado su relación planificando papeles característicos y tradicionales. Pero María se sintió desgraciada con su papel sumiso y acudió a sesiones de psicoterapia. Ahora insistía en que se produjeran cambios antes de celebrar la boda, mientras que Ted continuaba hablando de lo que se «suponía» que debía hacer una mujer. Traté de explicarle a Ted que, en su experiencia, eso era lo que hacían las mujeres, pero que su idea de un modelo de rol de esposa era antitética con respecto a la relación que parecía desear. Le indiqué que María podía haber encajado en la imagen que él tenía cuando la conoció, pero que ahora había cambiado, se había hecho consciente de ser ante todo una persona, y no alguien destinado a representar un papel, y que ya no podría volver a representar el papel que se le había asignado, excepto bajo condiciones de extrema dureza, a menos que sintiera amenazada su propia existencia. Pero Ted se sintió amenazado y fue incapaz de elevarse por encima de su propio papel. «O las cosas son como yo deseo, o lo dejamos», insistió. Ante lo que su prometida se apresuró a replicar: «En ese caso, no hay matrimonio».

Es triste, pero nada sorprendente, que Ted no fuera capaz de efectuar los cambios que le hubieran permitido permanecer con María y crecer en esta relación. Sus ideas sobre los papeles que él mismo y su pareja deberían jugar formaban parte de su sistema de creencias, que constituyen una especie de evangelio acerca de cómo es el mundo y cómo deberían actuar las personas, como si fuera un catecismo que se le hubiera machacado en la cabeza durante toda su vida.

En algunos aspectos, nuestros sistemas de creencias realizan un servicio valioso para nosotros, puesto que atemperan nuestra naturaleza instintiva. Los animales viven bastante en un ambiente de estímulo/respuesta, con reacciones fijas y adaptaciones a la vida, realizando lo que les indica el cerebro antiguo. Nuestro inteligente córtex cerebral nos permite discriminar mucho más en nuestras respuestas. Y la forma de atemperar las reacciones estúpidas del cerebro antiguo es desarrollar un conjunto de creencias. Las creencias ofrecen orden y estabilidad en un mundo caótico. Al conceptualizar nuestras repetidas experiencias en un canon codificado

que es fijo, estable y lógico, podemos decir: «Así es como se comporta mi madre cuando...», «Si hago esto, ocurrirá tal cosa...», «Así es como actúa mi familia cuando alguien está enfermo...», «A los hombres no les gusta que...». Nuestro cerebro, formador de pautas, nos permite digerir multitud de estímulos y formular lo que nos parecen respuestas adecuadas y efectivas, de modo que no nos encontremos a merced de nuestro instinto primitivo de luchar o huir, y no tengamos que empezar de cero a imaginar cómo reaccionar ante cada pequeño fragmento de información.

Pero quedamos atrapados por nuestros sistemas de creencias. Empiezan a funcionar en nosotros como hacen los instintos en los animales, convirtiéndose en fijos e inflexibles. Desarrollamos modelos acerca de cómo actuar, qué hacer, cómo es la gente, y esos mismos modelos, antes que cada experiencia concreta, son los que se convierten en la realidad. Desgraciadamente, los estudios demuestran que cuanto más problemática y disfuncional haya sido su familia, tanto más necesitamos de los sistemas de creencias para que nos protejan del caos, para que aplaquen nuestros temores, para afrontar la vida. El estrés diario y la impredecibilidad de vivir con un padre ausente o abusivo, con una madre alcohólica o retraída, sólo pueden tolerarse creando un sistema de creencias dentro del cual encontrarle algún sentido a su comportamiento tan poco amoroso. Lo fundamental del cerebro, dice Robert Ornstein en *El cerebro curativo*,<sup>2</sup> es que anhela estabilidad, sobre todo si nos encontramos en un ambiente volátil y frágil. El cerebro necesita poder hacer predicciones y teme lo desconocido (que es precisamente el comportamiento impredecible), de modo que codifica y ritualiza su experiencia para encontrarle sentido.

Pero por muy útiles que sean las creencias en un ambiente estresante, su rigidez tiene que atemperarse para que podamos encontrar y funcionar en las relaciones con los demás. Si, a partir de su propia experiencia y de lo que le dice la sociedad, se convierte en parte de su canon de creencias que lo único que le importa a un hombre es el sexo, que todos los miembros de la familia se gritan los unos a los otros, que la mejor respuesta a la crítica es quedarse quieto, que a las mujeres sólo les importa el dinero que ganan los hombres, o que tiene mala suerte con los hombres, le resultará difícil distinguir las distintas situaciones caso por caso, y reaccionará de acuerdo con lo que usted cree, y no de acuerdo con la realidad. Richard Pryor cuenta una historia en la que su esposa regresa a casa y lo encuentra en la cama con otra mujer. «¿Qué es lo que vas a creer? -le pregunta él, desafiante-. ¿A mí o lo que ven tus ojos que mienten?» Eso es lo que son capaces de hacer los sistemas de creencias.

Cada segundo de nuestras vidas, creamos nuestra realidad con nuestros pensamientos y comportamientos, pero no podemos cambiar a voluntad aquello en lo que creemos. No podemos pensar en la forma de salir del dolor, ni anular nuestras reacciones instintivas. Tenemos que ser conscientes del precio que pagamos por nuestro pensamiento rígido, y nos vemos obligados a experimentar el dolor adscrito a nuestras viejas creencias. Como persona soltera, parte de la preparación para el viaje de las relaciones consiste en descubrir el mundo que lleva en su cabeza; no es aquel que usted desea, y tiene que asumir la responsabilidad de cambiarlo. Pero para modificar plenamente sus creencias necesita de nuevas experiencias que contradigan las antiguas y cambiar esas creencias naturalmente, con el transcurso del tiempo. Esa experiencia es lo que aporta una relación consciente. (En la página 178 encontrará un ejercicio que le permitirá identificar el sistema de creencias que desarrolló mientras vivió en el matrimonio de sus padres.)

*El llorón y la zorra*

Quiero regresar ahora a los cuatro caminos de la socialización mostrados en la figura B y darle algunos ejemplos de cómo determinan los valores culturales aquello que es permitido, y aquello otro que no lo es. La norma que deformamos para ajustamos a ella representa los valores colectivos de nuestra sociedad, pero las cosas no se hallan precisamente en un equilibrio perfecto dentro de nuestra sociedad. (Como contestó Gandhi cuando se le preguntó qué pensaba de la civilización occidental: «Creo que es una buena idea».) La «normalidad» es en sí misma muy bien valorada, aunque lo que se considera como normal resulta que produce una personalidad desequilibrada, y también entra en conflicto con cualquier intento por ser uno mismo. En nuestra sociedad, normalidad significa que podemos pensar, pero no sentir, actuar pero no percibir, con ciertas tolerancias para el género y el ambiente. Si observamos cómo somos socializados en cada ámbito de expresión, veremos cuál es la cruel distorsión que se produce en nuestra propia integridad.

## PENSAMIENTO

¿Qué sucede cuando enseñamos «tarjetas de aprendizaje» a los niños pequeños, a través de los barrotos de sus cunas, y rezamos para que aprendan a controlar sus esfínteres a tiempo para ir al jardín de infancia... a la edad de dos años? Lo que se produce aquí es pensamiento..., análisis, racionalización, deducción, intelectualización, el ejercicio del poderoso córtex cerebral. El pensamiento es aquello para lo que hemos sido entrenados, aquello a lo que se nos anima y por lo que se nos recompensa, el combustible de nuestra economía y de nuestro progreso tecnológico. Un cliente me dijo: «Recuerdo que mi padre me ayudaba a menudo en mis deberes escolares, y cuando recibía un juguete nuevo, me hacía leer las instrucciones y averiguar cómo funcionaba. Pero él era un químico investigador y creía que el deporte era rudo, intimidatorio y una pérdida de tiempo. Así que nunca jugábamos y yo nunca aprendí a ir en patines o en bicicleta. Crecí con la sensación de ser muy tímido por lo que se refiere a mi cuerpo, y cualquier exigencia para la "acción" me paralizaba. He tenido que superar tremendos sentimientos de torpeza y frivolidad, sólo para ser capaz de bailar o jugar al voleibol».

La expectativa del logro intelectual, sin embargo, no es la misma para todos. Una denta me dice: «Cuando llevábamos las notas escolares a casa, a mis hermanos se les daban cincuenta centavos por cada sobresaliente, y veinticinco centavos por cada notable. A mí no me daban nada, porque no importaba que yo fuera inteligente. Por otro lado, la primera vez que recuerdo que mis padres armaron jaleo por mi causa fue cuando aparecí en casa acompañada por un novio atractivo y empecé a ir al cine y a los bailes. Creo que temían que me convirtiera en una intelectual y no llegara a ser popular». No es nada sorprendente que esta mujer terminara por pasarse la mayor parte de su vida tratando de ser popular y bonita, ocultando su inteligencia, luchando contra enormes obstáculos en sus empresas creativas.

## SENTIMIENTO

Lo opuesto de pensar es sentir. Las emociones no suelen tenerse en muy alta estima; se espera de nosotros que sepamos controlarlas mediante un pensamiento sereno y racional. El pensamiento se convierte en la vía de salida de los sentimientos reprimidos; pensamos en la forma de salir de la tristeza y la cólera, el sentirnos heridos y el dolor por la pérdida de alguien. «¿Qué sintió usted cuando le embargaron la casa?», le pregunté a

un cliente. «Nada -fue su respuesta-. Era un problema a resolver. Empecé a trabajar más duramente. ¿Qué se suponía que debía hacer? ¿Ponerme a llorar por eso? ¿De qué me habría servido?»

A las mujeres se les tolera un poco más en este ámbito. Se les permite llorar, sentir miedo o ponerse sentimentales. De hecho, tal comportamiento parece preferible a una demostración de valentía o estoicismo. Al hablar de su niñez, una mujer me contó su historia: «Recuerdo que me aterrorizaba la perspectiva de actuar en un ballet. Mi madre me tomaba en sus brazos y me animaba a llorar por ello, diciéndome: "Está bien, derrama esas lágrimas"». Aunque se trata de una buena actitud materna, la queja de la mujer era que su madre la sostenía y la apoyaba sólo cuando ella se mostraba llorosa o necesitada. Para ella, llorar se convirtió en la única forma de lograr su atención, una táctica que luego también utilizó en sus relaciones.

Los chicos mayores, claro está, no lloran, sino que «actúan como un hombre». Durante una sesión de terapia, le pedí a Charles que colocara al padre que llevaba en la cabeza en la silla situada frente a él y le hablara de la tristeza que había sentido durante toda su vida. (A esta táctica se la conoce en la terapia de la Gestalt como un diálogo de dos sillas.) Al visitar a su padre en su recuerdo, describió la escena del funeral de su padre, viéndolo en su ataúd. Sintió cierta pesadez, pero no brotaron lágrimas. Al pedirle que «derramara las lágrimas», se puso rígido y se atragantó, reprimiendo sus emociones. Entonces admitió: «Veo a mi padre diciéndome: "Deja de llorar. Eso es para los afeminados". La única vez que lloro es cuando veo películas que tratan de padres e hijos, y entonces lloro a solas».

Las reglas son diferentes para la cólera. En la mayoría de las familias, la cólera no es «bien vista». Probablemente, se observaron y animaron sus risas y sonrisas, pero no es probable que se le permitiera expresar su cólera. Posiblemente se ignoraron sus demostraciones de sentimientos coléricos; es posible que se le regañara por ello, o se le enviara a su habitación; también puede ser que se le engatusara para sonreír («Oh, vamos, ¿qué ocurre? No es nada por lo que alterarse. Vamos a jugar al patio».) Son muy pocas las probabilidades de que se le permitiera expresar sus sentimientos de enojo y frustración («Comprendo que estés enojado porque no puedas ver la película, pero ya ha pasado tu hora de acostarte».) ¿Es acaso tan extraño que la televisión, las películas, los videojuegos, los comics y la política exterior de nuestra «agradable» sociedad estén tan llenas de violencia? Limpiamos, compartimentamos, intelectualizamos y ritualizamos la emoción, como hacemos en menor medida con otras, como el amor y el dolor por la pérdida de un ser querido, de modo que podamos afrontarla de un modo seguro y aceptable.

La cólera también se convierte en una cuestión de género. Mientras que se considera como una respuesta apropiada y masculina bajo ciertas circunstancias, una mujer colérica ha cruzado la línea de aceptabilidad social. Es una zorra o una arpía. Se trata de una prohibición poderosa, como pronto aprende cualquier mujer sonriente y condescendiente. Felicia explicó: «Cuando yo era pequeña, se me enviaba a mi habitación en cuanto demostraba sentimientos coléricos. Tenía que quedarme allí hasta que fuera capaz de controlarme, y se me decía que no saliera hasta que no pudiera sonreír y pedir disculpas. Eso me resultaba tan humillante, que todavía me precipito hacia mi habitación cuando estoy colérica y cierro la puerta para que nadie pueda verme. Me arrojo sobre la cama y golpeo las almohadas hasta que me siento agotada. No estoy segura de que mi madre no tuviera razón. Recientemente, mi amigo me dejó diciéndome que le gusto cuando soy generosa y divertida, pero que no puede soportar mi parte negativa».



## ACTUACIÓN

Para una sociedad que valora la acción, el logro y la actitud del «puedo hacerlo», hay a pesar de todo restricciones sustanciales en cuanto a lo que podemos hacer y cuándo, como por ejemplo cómo podemos flexionar los músculos. «Camina, no corras», «Aquí no hacemos eso», «Siéntate y quédate quieto», «Mira antes de saltar»; para cuando hemos dejado atrás la infancia, ya no cuestionamos estos mandatos. Recuerdo que a mí se me dijo que no cantara en la mesa, y mi iglesia consideraba el baile como un pecado. Pero, después de todo, ¿qué hay de malo en correr, en cantar en la mesa, en girar de un lado a otro hasta marearse? Es tan grande la necesidad que tiene la sociedad de que nos comportemos según las normas, de que seamos tranquilos y no molestemos, de que planifiquemos con antelación, esperemos nuestro turno y subordinemos nuestros deseos a los del grupo, que perdemos el contacto con nuestra espontaneidad y la confianza en nuestra capacidad para actuar.

No es nada sorprendente que aquello que podemos hacer se vea influido a menudo por consideraciones de género. Hace un par de años, en un picnic eclesialístico anual, asistí a un ejemplo clásico de esta clase de prejuicio de género. Un colega mío, jugador competitivo de squash, no pudo ocultar su irritación ante su hijo adolescente, que había estado ayudando a algunos de los niños más pequeños a inflar globos, y que ahora se dedicaba a leer

## SENTIMIENTO

Lo opuesto de pensar es sentir. Las emociones no suelen tenerse en muy alta estima; se espera de nosotros que sepamos controlarlas mediante un pensamiento sereno y racional. El pensamiento se convierte en la vía de salida de los sentimientos reprimidos; pensamos en la forma de salir de la tristeza y la cólera, el sentirnos heridos y el dolor por la pérdida de alguien. «¿Qué sintió usted cuando le embargaron la casa?», le pregunté a un cliente. «Nada -fue su respuesta-. Era un problema a resolver. Empecé a trabajar más duramente. ¿Qué se suponía que debía hacer? ¿Ponerme a llorar por eso? ¿De qué me habría servido?»

A las mujeres se les tolera un poco más en este ámbito. Se les permite llorar, sentir miedo o ponerse sentimentales. De hecho, tal comportamiento parece preferible a una demostración de valentía o estoicismo. Al hablar de su niñez, una mujer me contó su historia: «Recuerdo que me aterrorizaba la perspectiva de actuar en un ballet. Mi madre me tomaba en sus brazos y me animaba a llorar por ello, diciéndome: "Está bien, derrama esas lágrimas"». Aunque se trata de una buena actitud materna, la queja de la mujer era que su madre la sostenía y la apoyaba sólo cuando ella se mostraba llorosa o necesitada. Para ella, llorar se convirtió en la única forma de lograr su atención, una táctica que luego también utilizó en sus relaciones.

Los chicos mayores, claro está, no lloran, sino que «actúan como un hombre». Durante una sesión de terapia, le pedí a Charles que colocara al padre que llevaba en la cabeza en la silla situada frente a él y le hablara de la tristeza que había sentido durante toda su vida. (A esta táctica se la conoce en la terapia de la Gestalt como un diálogo de dos sillas.) Al visitar a su padre en su recuerdo, describió la escena del funeral de su padre, viéndolo en su ataúd. Sintió cierta pesadez, pero no brotaron lágrimas. Al

pedirle que «derramara las lágrimas», se puso rígido y se atragantó, reprimiendo sus emociones. Entonces admitió: «Veo a mi padre diciéndome: "Deja de llorar. Eso es para los afeminados". La única vez que lloro es cuando veo películas que tratan de padres e hijos, y entonces lloro a solas».

Las reglas son diferentes para la cólera. En la mayoría de las familias, la cólera no es «bien vista». Probablemente, se observaron y animaron sus risas y sonrisas, pero no es probable que se le permitiera expresar su cólera. Posiblemente se ignoraron sus demostraciones de sentimientos coléricos; es posible que se le regañara por ello, o se le enviara a su habitación; también puede ser que se le engatusara para sonreír («Oh, vamos, ¿qué ocurre? No es nada por lo que alterarse. Vamos a jugar al patio».) Son muy pocas las probabilidades de que se le permitiera expresar sus sentimientos de enojo y frustración («Comprendo que estés enojado porque no puedas ver la película, pero ya ha pasado tu hora de acostarte».) ¿Es acaso tan extraño que la televisión, las películas, los videojuegos, los comics y la política exterior de nuestra «agradable» sociedad estén tan llenas de violencia? Limpiamos, compartimentamos, intelectualizamos y ritualizamos la emoción, como hacemos en menor medida con otras, como el amor y el dolor por la pérdida de un ser querido, de modo que podamos afrontarla de un modo seguro y aceptable.

La cólera también se convierte en una cuestión de género. Mientras que se considera como una respuesta apropiada y masculina bajo ciertas circunstancias, una mujer colérica ha cruzado la línea de aceptabilidad social. Es una zorra o una arpía. Se trata de una prohibición poderosa, como pronto aprende cualquier mujer sonriente y condescendiente. Felicia explicó: «Cuando yo era pequeña, se me enviaba a mi habitación en cuanto demostraba sentimientos coléricos. Tenía que quedarme allí hasta que fuera capaz de controlarme, y se me decía que no saliera hasta que no pudiera sonreír y pedir disculpas. Eso me resultaba tan humillante, que todavía me precipito hacia mi habitación cuando estoy colérica y cierro la puerta para que nadie pueda verme. Me arrojo sobre la cama y golpeo las almohadas hasta que me siento agotada. No estoy segura de que mi madre no tuviera razón. Recientemente, mi amigo me dejó diciéndome que le gusto cuando soy generosa y divertida, pero que no puede soportar mi parte negativa».

#### ACTUACIÓN

Para una sociedad que valora la acción, el logro y la actitud del «puedo hacerlo», hay a pesar de todo restricciones sustanciales en cuanto a lo que podemos hacer y cuándo, como por ejemplo cómo podemos flexionar los músculos. «Camina, no corras», «Aquí no hacemos eso», «Siéntate y quédate quieto», «Mira antes de saltar»; para cuando hemos dejado atrás la infancia, ya no cuestionamos estos mandatos. Recuerdo que a mí se me dijo que no cantara en la mesa, y mi iglesia consideraba el baile como un pecado. Pero, después de todo, ¿qué hay de malo en correr, en cantar en la mesa, en girar de un lado a otro hasta marearse? Es tan grande la necesidad que tiene la sociedad de que nos comportemos según las normas, de que seamos tranquilos y no molestemos, de que planifiquemos con antelación, esperemos nuestro turno y subordinemos nuestros deseos a los del grupo, que perdemos el contacto con nuestra espontaneidad y la confianza en nuestra capacidad para actuar.

No es nada sorprendente que aquello que podemos hacer se vea influido a menudo por consideraciones de género. Hace un par de años, en un picnic eclesialístico anual, asistí a un ejemplo clásico de esta clase de prejuicio de género. Un colega mío, jugador competitivo de squash, no pudo ocultar su

irritación ante su hijo adolescente, que había estado ayudando a algunos de los niños más pequeños a inflar globos, y que ahora se dedicaba a leer un libro que se había traído. «¿Por qué no juegas al voleibol? Creía que te gustaba. Allí, junto a la granja, se ha organizado un partido de baloncesto...» Empezaba a mostrarse más y más exasperado, y sus comentarios eran cada vez más enfáticos («¿Te ocurre algo?»). El muchacho se recluía cada vez más dentro de sí mismo y hablaba menos. Al llegar el momento en que el hombre estaba a punto de estallar, apareció su hija de diez años, jadeante, sonriente y sucia, para anunciar que había conseguido un gol en un partido de fútbol. El padre estalló: «Mira cómo te has puesto. ¿Te parece que es así como debe comportarse una joven señorita? ¿Por qué no estás con las otras niñas? Tu madre no te ha traído ropa limpia para que te cambies». Aunque esta clase de situaciones se han hecho cada vez más raras en esta época de feminismo, este tipo de mensajes siguen siendo determinantes influyentes, aunque de formas más sutiles, de nuestro comportamiento y au-toimagen.

#### PERCEPCIÓN

Es en el ámbito de los sentidos, en relación con nuestros cuerpos y nuestra sexualidad, donde nos vemos más proscritos. Desde que San Agustín, teólogo del s. v, decretó que el cuerpo era maligno y el sexo pecaminoso, el cuerpo ha sufrido numerosos golpes en el mundo occidental. A juzgar por la combinación de silencio y advertencias que recibimos la mayoría de nosotros, cabría pensar que sería mejor que no tuviéramos cuerpos, o que los cubriéramos por completo y sólo los utilizáramos cuando fuera estrictamente necesario, para caminar y comer, por ejemplo, pero nunca para el sexo o cualquier otro placer físico.

Una denta me contó una dolorosa historia sobre una visita muy esperada a casa de su abuela, cuando ella tenía unos seis años. «Había terminado de bañarme y corrí por el pasillo, desnuda, hasta su habitación, donde salté sobre su cama. Mi abuela se quedó horrorizada. "Cubre tus vergüenzas, jovencita", me gritó. "No permitas nunca que nadie vea tu cuerpo desnudo". Ni siquiera hoy puedo hacer el amor con la luz encendida o dormir desnuda. Todavía escucho la voz de mi abuela y veo la consternación reflejada en su cara.» La historia de esta mujer no es nada insólita. Uno de mis clientes, que no puede disfrutar del sexo, me contó que sus padres le hacían ponerse guantes para acostarse, con la intención de impedir que se masturbara.

Lo mismo que sucede con la violencia, la sexualidad reprimida rezuma hacia el exterior en formas distorsionadas, desde el sadismo hasta el celibato, desde la pornografía hasta la impotencia y la frigidez. En ningún otro ámbito como en este es tan fuerte la polarización de la forma en que son socializados los hombres y las mujeres. Como este tema es tan fundamental para la relación, todo el capítulo 11 está dedicado al género y a la sexualidad.

#### COSTUMBRE LOCAL

Si volvemos a trazar ahora nuestro diagrama (figura C) para reflejar los mensajes que se nos han inculcado, vemos que el efecto acumulativo de nuestro adoctrinamiento es que la energía que sostenía ciertos aspectos de nosotros mismos fue bloqueada y se le impidió fluir libremente, tanto para salir como para entrar. Partes de nosotros mismos quedaron amortiguadas y desvitalizadas, cerradas al mundo exterior. Nuestra energía se desvió hacia otras zonas que quedaron sin haber sufrido grandes daños, por canales que todavía permitían que la energía se moviera libremente. Cuando Woody Alien dice: «Estoy desunido con la naturaleza», está

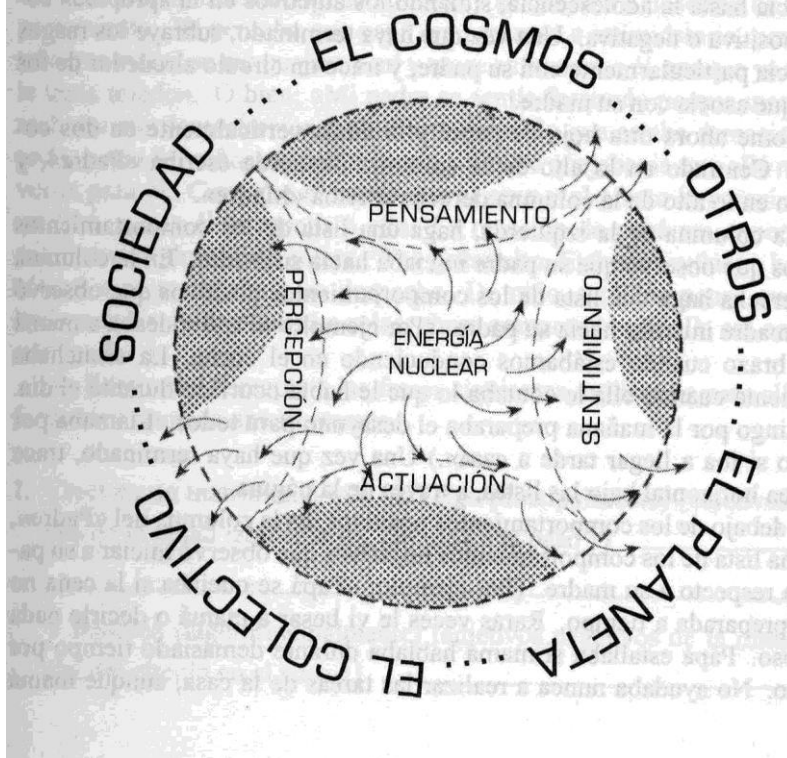
hablando del filtro urbanizado e intelectual a través del cual no pueden penetrar sus sentimientos y sentidos. Aunque todos nosotros hemos sido restringidos de algún modo en todos los ámbitos, existen probablemente uno o dos de ellos que son los más reprimidos. Y mientras que algunos de nosotros hemos disfrutado de relativa libertad para ser nosotros mismos, la socialización de otros se ha producido con mano dura, y se encuentran sustancialmente bloqueados en todos los ámbitos, incapaces de expresar pensamientos y sentimientos, cuyas acciones y sentidos son inhibidos y están alienados de sí mismos, de la naturaleza y de los demás.

En el capítulo 10 veremos qué sucede con el sí mismo reprimido y fragmentado, y cómo intentamos reparar el daño causado por la socialización a través de nuestras relaciones. Pero antes tomémonos tiempo para realizar los ejercicios que se indican a continuación, que le ayudarán a identificar sus sistemas de creencias, especialmente los mensajes que recibió procedentes del matrimonio de sus padres.

Figura C

Figura C

Energía nuclear bloqueada por la socialización



## EJERCICIO 9A

### *El matrimonio de sus padres*

1. Sobre una hoja de papel en blanco, trace un gran círculo. Divídalo en mitades verticales. Marque el lado de la izquierda con un signo más (+) para lo positivo, y el lado de la derecha con un signo menos (-) para lo negativo. Utilizando adjetivos como «cálido», «sexual», «afectuoso», «frío», «distante», «tenso», «hostil», describa primero a su madre, luego a su padre, y finalmente el matrimonio de sus padres tal como usted lo recuerda, desde la infancia hasta la adolescencia, situando los adjetivos en la apropiada columna positiva o negativa. Una vez que haya terminado, subraye los rasgos que asocia particularmente con su padre, y trace un círculo alrededor de los rasgos que asocia con su madre.
2. Tome ahora otra hoja de papel y divídala verticalmente en dos columnas. Centrado en lo alto de la columna izquierda escriba «Padre», y centrado en lo alto de la columna derecha escriba «Madre».

En la columna de la izquierda, haga una lista de los comportamientos positivos que observó que su padre iniciaba hacia su madre. En la columna de la derecha haga una lista de los comportamientos positivos que observó que su madre iniciaba hacia su padre. (Por ejemplo: «Papá rodeaba a mamá con el brazo cuando estábamos conduciendo en el coche. La escuchaba atentamente cuando ella le contaba lo que le había ocurrido durante el día. El domingo por la mañana preparaba el desayuno para

todos. Llamaba por teléfono si iba a llegar tarde a casa».) Una vez que haya terminado, trace una línea horizontal bajo las listas, a través de la página.

Por debajo de los comportamientos positivos, en la columna del «Padre», haga una lista de los comportamientos negativos que observó iniciar a su padre con respecto a su madre. (Por ejemplo: «Papá se quejaba si la cena no estaba preparada a tiempo. Raras veces le vi besar a mamá o decirle nada afectuoso. Papá estallaba si mamá hablaba durante demasiado tiempo por teléfono. No ayudaba nunca a realizar las tareas de la casa, aunque mamá estuviera enferma. Interrumpía con frecuencia a mamá».) Cuando haya terminado, trace una línea bajo las dos columnas. Repita el proceso anterior para su madre, en la columna de la derecha.

3. Tome otra hoja de papel y divídala horizontalmente por la mitad. Escriba la palabra «Padre» en lo alto de la página, y la palabra «Madre» centrada a mitad de la página. Divida ahora la parte superior e inferior de la página en cuatro columnas, verticalmente. Encabece las columnas como sigue: Columna 1, «Frustraciones»; columna 2, «Sentimientos»; columna 3, «Reacciones», y columna 4, «Mis pensamientos». En la primera columna, haga una lista de todas las frustraciones que observó, escuchó o creyó que tenía su padre con su madre; en la columna siguiente, anote los sentimientos que vio, escuchó o creyó que tenía su padre cuando experimentaba esa frustración; en la siguiente columna anote la reacción que vio, escuchó o creyó que tuvo su padre con respecto a la frustración de la primera columna. En la última columna escriba el pensamiento que tuvo usted entonces y ahora al recordar la frustración de su padre y sus sentimientos, y la reacción de su comportamiento ante sus frustraciones con su madre. Repita el procedimiento con la mitad inferior de la página encabezada con el título «Madre». (Por ejemplo: «Mi madre se sentía frustrada porque papá regresaba a casa y se pasaba todo el tiempo viendo la televisión. Creo que le hería que él la ignorara y le encolerizaba que él lo diera todo por sentado. Ella reaccionaba con un tratamiento de silencio y se quejaba a nosotros de su comportamiento. Yo pensaba que papá era perezoso e intimidatorio, pero detestaba que mamá se me quejara a mí y no se enfrentara a él, aunque yo también le tenía miedo». O bien: «Mi padre se sentía frustrado porque mamá solía rechazar sus demostraciones de afecto diciendo que estaba demasiado ocupada, o que los niños no debían verlo. Y él se quejaba de que ella nunca se vestía para él. Creo que él sentía que el sexo y el afecto la parecían a ella un tabú, y que él la repelía a ella. La reacción de papá era experimentar una breve explosión de cólera, "Por gritar alto, Esther...", y luego bajaba al sótano o se marchaba a su despacho. De niño, también pensé que él era malo y debía dejar a mamá a solas; ahora comprendo que ella era colérica y remilgada».)

4. RESUMEN. Complete las frases siguientes, utilizando para ello la información anotada anteriormente.

1. Crecí en un matrimonio que fue (algo/principalmente) [adjetivos positivos de la mitad izquierda del círculo en el paso 1] \_\_\_\_\_

2. Y también (algo/principalmente) [adjetivos negativos de la mitad derecha del círculo en el paso 1] \_\_\_\_\_

179

3. En su matrimonio, mi padre era (a veces/a menudo) [comportamientos positivos del paso 2] \_\_\_\_\_

4. y mi madre era (a veces/a menudo) [comportamientos negativos del paso 2] \_\_\_\_\_

5. A veces/con frecuencia, mi padre se sentía [sentimientos negativos del paso 3, columna 3] \_\_\_\_\_

6. porque mi madre lo frustraba al [las frustraciones del padre tomadas del paso 3, columna 1] \_\_\_\_\_

7. y entonces él [reacciones del padre tomadas del paso 3, columna 3]

8. y [comportamientos negativos del padre, tomados del paso 1]

9. A veces/a menudo, mi madre se sentía [sentimientos de la madre tomados del paso 3, columna 2] \_\_\_\_\_

10. porque mi padre (a menudo/a veces) [frustraciones de la madre tomadas del paso 3, columna 1] \_\_\_\_\_

11. Entonces ella [reacciones de la madre tomadas del paso 3, columna 3]

12. y [comportamientos negativos de la madre tomados del paso 2]

13. Debido a estas interacciones, decidí que mis padres eran [mis propios pensamientos tomados del paso 3, columna 4] \_\_\_\_\_

180

14. y que el matrimonio era (habitualmente/a veces).

15. También decidí que un esposo es

16. pero que debería ser

17. y una esposa es

18. pero que debería ser

19. Ahora siento que si me caso alguna vez (o me caso de nuevo) seré

20. También estoy convencido de que un matrimonio ideal es aquel que

**EJERCICIO 9B ¿Qué creo?**

Al principio de este capítulo hablé acerca de cómo nuestros sistemas de creencias pueden hacerse tan poderosos que filtran nuestra experiencia real. Necesitamos conocer nuestras creencias para ser conscientes de cómo influyen sobre nuestro comportamiento. El inventario de autoconocimiento (ejercicio 2A, página 43), y el ejercicio anterior revelan información importante acerca de lo que usted cree, especialmente por lo que se refiere al amor, el matrimonio y el sexo. Voy a incluir una lista de las respuestas que sacan a la luz sus creencias por categoría, de modo que pueda ser consciente de esas creencias en sus relaciones. Lea de nuevo lo que escribió; creo que le sorprenderá observar la gran cantidad de «creencias» atrincheradas que tiene. Hasta es posible que quiera escribir sus respuestas y referirse a ellas cada vez que se encuentre «empantanado» con la persona con la que sale o está casado.

**Lo que creo sobre el matrimonio:**

Ejercicio 2A (página 43): Respuestas 11,12,72,78, 80, 84, 86,107.

Ejercicio 9A (página 178) (arriba): 20.

**Lo que creo sobre el amor:**

Ejercicio 2A: 57, 83, 105,106,108.

**Lo que creo sobre el sexo:**

Ejercicio 2A: 4, 5, 24, 55, 56, 67,73,75.

**Lo que creo sobre las mujeres:**

Ejercicio 2A: 28,44, 63,90,92,94.

Ejercicio 9A: 17,18.

**Lo que creo sobre los hombres:**

Ejercicio 2A: 23, 37, 39, 59,90, 94,106.

Ejercicio 9 A: 15,16.

**Lo que creo sobre las familias:**

Ejercicio 2A: 42,43, 62,70, 87.

Ejercicio 9 A: 13.

*Notas*

1. La mayoría de los males personales y colectivos de la raza humana, que tratan de mejorar la mayoría de los programas y organizaciones de ayuda, son el resultado de siglos de fracaso en los cuidados paternos y maternos. Las exigencias de supervivencia que se les plantearon a nuestros antepasados prehomínidos cuando salieron de los bosques para llegar a las llanuras, se hicieron todavía más complicadas cuando los primeros humanos se organizaron en asentamientos, pueblos y, finalmente, ciudades. A las reglas que hacían posible la supervivencia en la naturaleza se les añadieron otras reglas y estructuras mucho más complejas, y finalmente se necesitaron leyes, al tiempo que surgía la civilización. Cada vez se sacrificó una parte más importante del sí mismo a medida que el colectivo se hacía más organizado. Todavía no hemos aprendido a nutrir e integrar al joven en el colectivo sin causarle heridas psíquicas.

Robert Ornstein, *The Healing Brain*, Simón & Schuster, Nueva York, 1987, pág. 36.

## 10. Recuperar el sí mismo perdido: la agenda del amor

Se gusta a sí misma, pero detesta a los demás por aquello que alaba en sí misma. Y mientras se ríe de ellos, olvida que es lo mismo que desprecia.

WILLIAM CONGREVE

¿Qué ocurre con aquellas partes de nosotros que se hallan enterradas o han sido distorsionadas por el proceso de socialización? ¿A donde va a parar la energía bloqueada, aquellas partes de nosotros mismos que son inaceptables, que están reprimidas, que son ridiculizadas o no reconocidas? El sí mismo fugitivo pasa a la clandestinidad para, como veremos, resurgir en nuestra Imago de la pareja y en los conflictos que tenemos con ellos.

## EL SÍ MISMO OCULTO

Todos nosotros tenemos una «vida secreta», cosas que hacemos o creemos, que guardamos para nosotros mismos. De niños aprendimos a hablar con nuestro compañero de juegos imaginario sólo cuando estábamos a solas, porque eso les parecía infantil a mamá y a papá. Teníamos problemas si nos pillaban jugando a los médicos, de modo que lo hacíamos cuando mami no prestaba atención. El baile era para los afeminados, así que bailábamos solas en nuestra habitación. A menos que nos sintiéramos demasiado acosados por la culpabilidad, las amenazas y la propaganda no lograban impedir que nos masturbáramos, y cabe imaginar que lo disfrutábamos. En estos casos, arrollábamos las exigencias de la sociedad (quizá a pesar de la culpabilidad o la vergüenza). Si tuvimos suerte, aprendimos que nuestras propias normas podían desviarse de las impuestas por el colectivo. Tuvimos perspectiva suficiente para comprender qué deseábamos y necesitábamos para preservar nuestra totalidad. Pasábamos simplemente a la clandestinidad cuando nos



encontrábamos con estas partes inaceptables de nosotros mismos, y las privatizábamos conscientemente.

La estrella de baloncesto de la escuela superior escribe sus poemas en secreto, temeroso de que sus compañeros se burlen de él sin piedad. Pero de ese modo permite que emerja una parte de sí mismo que necesita para sobrevivir. Una mujer joven cuenta los días que le faltan para poder abandonar un ambiente hogareño rígido, sabiendo que existe otro mundo en el que sus «actitudes extrañas» serán aceptadas.

Como adultos, actuando por nuestra propia cuenta, seguimos protegiendo cuidadosamente nuestras vidas privadas, mantenemos algunos secretos incluso hasta con nuestros mejores amigos, como nuestros hábitos en el comer, el ducharnos dos veces a la semana, nuestra práctica de meditación o la atracción que sentimos por el cartero. Eso constituye el sí mismo oculto, reprimido conscientemente para poder vivir aceptablemente en el mundo: nosotros lo sabemos, pero los demás no, y no lo contamos. Pero anhelamos tener en nuestras vidas a alguien que pueda aceptar estas partes ocultas de nosotros mismos.

## EL SÍ MISMO PERDIDO

Otras partes se hallan ocultas no sólo ante los demás, sino incluso ante nosotros mismos. Es tan fuerte su prohibición, hemos asumido tan fuertemente los mensajes que nos han inculcado, y han sido partes tan incómodas o dolorosas para nosotros mismos, que perdemos la conciencia de ciertos aspectos de lo que somos, olvidando incluso que existieron alguna vez. Si vuelve a repasar el diagrama de las «Cuatro funciones» (figura B, página 167), probablemente podrá descubrir dónde se vieron restringidas y criticadas sus energías, talentos e intereses.

Nuestro compañero de juegos imaginario ha quedado perdido para la memoria. Se nos desanimó para que no estudiáramos carpintería, o para que no escribiéramos historias, o para que no nos pusiéramos los extraños vestidos con los que aparecíamos a veces. Se nos olvidó que nos encantaba bailar las canciones que nosotros mismos componíamos, porque se nos ignoraba si lo hacíamos, o se reían de nosotros. En mi propio caso, recuerdo que en el noveno grado escolar quería cantar y tocar la trompeta. Pero el profesor de música de la escuela me aseguró que no podía hacerlo y que debía limitarme a hablar, «algo que sabes hacer muy bien». Jamás volví a tratar de cantar, excepto en la iglesia. Un día en que vociferaba junto a una amiga que es músico, ella me dijo ante mi asombro: «Tienes una bonita voz. ¿Has tomado lecciones alguna vez?».

Olvidamos lo bien que nos sentimos al tocarnos los genitales cuando nos vamos a dormir, o nuestros sueños de escalar montañas en países lejanos. Hundimos el vientre, bajamos la mirada y nos convencimos de que a las chicas no les gustaban los chicos que tenían nuestro aspecto. Lo que solían decirnos nuestros padres, es lo que nos decimos todavía a nosotros mismos y estamos plenamente convencidos de ello: los que bailan son afeminados, no tendré amigos si demuestro mi cólera, estoy demasiado gordo, no le gusto a la gente porque soy un pusilánime. Ni siquiera recordamos la época en la que lo que ahora rechazamos formaba parte de nosotros mismos y no pasaba nada. Estas partes reprimidas y prohibidas de nosotros mismos constituyen el sí mismo perdido. Mientras que en algún nivel permanecemos conscientes de nuestro sí mismo oculto, reprimido e inhibido, el sí mismo perdido es algo que está fuera de nuestra vista y, por lo tanto, fuera de la mente.

Hay otro componente del sí mismo perdido que quiero mencionar. En el capítulo 9 se analizaron los prejuicios de género de nuestra socialización. Dadas las prohibiciones que se imponen a los hombres y a las mujeres

acerca de cómo se supone que deben parecer, hablar y actuar, es inevitable que esa parte del sí mismo fugitivo sean nuestras energías e intereses de género culturalmente inaceptables. Así, para los hombres, parte del sí mismo perdido pueden ser sentimientos tales como la ternura, o un interés por la cocina o la decoración; la feroz competitividad de una mujer, y su amor por la aventura, pueden haber sido sacrificados en aras de la propiedad, y han quedado ahora perdidos en la memoria. Esta parte del sí mismo perdido, que yo llamo el sí mismo contrasexual, será analizada extensamente en el capítulo 11.

## EL SÍ MISMO NEGADO

Hay otra parte de nosotros mismos de la que no somos conscientes pero que conocen los demás. Se trata de los rasgos que poseemos pero que negamos tener. A veces, se trata de rasgos que mucha gente consideraría como aceptables e incluso laudables... si se fuera un miembro del sexo opuesto. Una joven, por ejemplo, puede negar sinceramente que es un «cerebro» y puede llegar a fingir que es una «cabeza hueca», cuando, de hecho, su mente analítica es evidente para quienes la conocen. Los rasgos definidos por género, que negamos como inaceptables, pero que otros ven en nosotros, también forman parte del sí mismo contrasexual del que se habla en el capítulo 11.

Pero lo que negamos tener son los rasgos habitualmente negativos, demasiado dolorosos como para reconocerlos. Algunos de nosotros negamos rasgos que son aspectos introyectados de nuestros padres, y que despreciamos particularmente, como su cólera, mezquindad o petulancia. Admitirlos equivaldría a reconocer que somos como ellos.

Nuestros rasgos negativos negados son a menudo compensatorios. Se trata de adaptaciones que efectuamos a nuestro ambiente infantil y que tienen valor para la supervivencia en la medida en que sustituyen a rasgos que nuestros padres y la sociedad consideran como inaceptables. Una niña pequeña a la que se le ha enseñado que el sexo es sucio decide más tarde que la respuesta es el celibato, o se convierte en una mujer frígida. Un exterior duro y combativo oculta los aspectos tiernos de un muchacho cuyo llanto fue castigado o se encontró con la burla.

Pero esas adaptaciones nos causan problemas. Nuestra sexualidad infantil pudo haber sido demasiado amenazadora como para convivir con ella, pero la frigidez que la sustituye causa un tremendo conflicto en nuestras relaciones. El exterior del tipo duro que parecía tan protector, nos impide luego formar estrechas amistades. La tacañería que nos permitió acaparar las escasas migajas de amor que se nos arrojaron, se ve criticada más tarde por nuestros compañeros de trabajo.

Esto nos confunde, porque necesitamos que nuestras adaptaciones compensatorias cubran nuestras heridas y, sin embargo, también queremos conservar nuestra buena autoimagen. La única defensa de que disponemos consiste en negar las acusaciones. «¿Cómo puedes decir que soy frígida? ¿Qué eres tú? ¿Una especie de fanático del sexo?»; «Sólo soy frugal; si dejara las cosas en tus manos, no ahorraríamos un céntimo». Este es nuestro sí mismo negado, las partes de nosotros mismos de las que son muy conscientes quienes nos rodean, pero que nos negamos a reconocer.

## EL FALSO SÍ MISMO: RELLENAR LOS VACÍOS

Todos los fragmentos rechazados, el sí mismo oculto, el sí mismo perdido y el sí mismo negado, con sus aspectos del sí mismo contrasexual, forman lo que yo llamo el sí mismo desaparecido, llamado a menudo la «sombra».

Aquí han desaparecido en acción grandes fragmentos de nuestro sí mismo original, y existe un vacío que tiene que llenar para sustituir al sí mismo desaparecido. ¿Cómo compensamos el hecho de ser tan fragmentados e incompletos? Necesariamente, nos construimos un nuevo sí mismo sustituto que está más en línea con los deseos de la sociedad, convertido en una persona pública que nos conseguirá el amor, el trabajo y la aprobación que necesitamos para sobrevivir y que recanaliza nuestra energía en direcciones aprobadas. Compensamos nuestra incapacidad para pensar exagerando nuestros sentimientos, y a todo el mundo parece gustarle nuestro entusiasmo y vértigo. Encubrimos nuestra tacañería prestando dinero a los amigos y fanfarroneando sobre nuestra generosidad. Una sonrisa crónica y un cuerpo rígido sustituyen a la vitalidad natural del cuerpo del niño a quien se le dijo que no mostrara su cólera o que no corriera por la casa. El pequeño cuyos anhelos espirituales se vieron frustrados se convierte en un teólogo, de modo que puede pensar, escribir y analizar lo que es incapaz de sentir y experimentar directamente. Ese es nuestro sí mismo falso, aquella parte que encubre o compensa lo que tuvimos que abandonar. El sí mismo falso mantiene la ilusión de la totalidad.

## ¿HAY ALGUIEN EN CASA?

Entonces, ¿qué nos queda? Tenemos aquellas partes de nuestro original, cuya naturaleza única fue alimentada y aceptada. Pero la mayor parte de lo que nos queda es una fachada, compuesta por nuestro sí mismo falso y, nos guste o no, por el sí mismo negado, que preferiríamos no tener que reconocer. Juntos configuran nuestro sí mismo social, compuesto por el conjunto de rasgos que presentamos ante el mundo. Pero buena parte de nuestro verdadero sí mismo se ha perdido, está fragmentado y separado, barrido bajo la alfombra de la conformidad al orden social.

## MUTILADO, PERO VIVO

La socialización, pues, es esencialmente un proceso de mutilación, de troceamiento de nuestra totalidad, de enmascaramiento o desprendimiento de lo que es indeseable y no encaja, para añadirle después aquello que se necesita para salvar los vacíos dejados por las partes arrojadas por la borda. Durante el transcurso de ese proceso, perdemos el contacto con el exquisito placer de nuestra propia energía vital pulsante, que nuestro cerebro antiguo interpreta como peligrosa. Restringidos, advertidos, aleccionados, rechazados y castigados por ser nosotros mismos, nuestra unidad esencial se ve sacudida y nuestra espiritualidad genérica se evapora. La propia energía vital, lo que los griegos llamaron *eros*, es amenazadora y temible. Temerosos de nuestra vitalidad esencial, nos convertimos en figuras atascadas, en sombras irreconocibles de nuestro sí mismo singular y gozoso. Lo que queda es una mezcla remendada de defensas y adaptaciones, entreverada con lo que queda de nuestro verdadero sí mismo. Quizá no recordemos ya quiénes somos y tengamos que mantener al abrigo los aspectos prohibidos de nosotros mismos, pero hemos descubierto al menos una forma de que se nos permita vivir en el jardín. Deprimidos, solitarios, mudos, ansiosos, embotados, coléricos, alienados, antisociales, rebeldes, sociopáticos, psicopáticos... pero vivos.

Lo que nos hace retroceder de nuevo a nuestro anhelo humano innato. Nuestra búsqueda de la totalidad es compulsiva e innegociable. Estamos enganchados a la vida, y haremos lo que sea necesario para sentirnos plenamente vivos. Como ya he observado, en nuestra cultura solemos adquirir nuestra vitalidad en forma de bienes que representan amor, sexo o éxito, desde la pasta dentífrica y un vino exquisito, hasta Porsches y prostitutas. Nuestras represiones son aplacadas con orgías de sexo y comida, con ejercicios de jogging e identificación por láser, con deportes y películas violentas, con cambios de rumbo y tratos comerciales, o con tratar de conseguir los mejores videojuegos bizantinos. Nuestra falta de vitalidad se supera temporalmente con drogas y otros estimulantes transitorios. Nos hacemos adictos a cualquier cosa que estimule nuestra fuerza vital interna: trabajo, religión, gente, ejercicio y hasta el amor mismo; en fin, todo aquello que sirva para embotar nuestro dolor o estimular nuestros sentidos al coste que sea. Esa es nuestra forma peculiar de buscar el santo grial, el equivalente moderno pero equivocado de las cruzadas y las justas, de feroces monstruos y hazañas amenazadoras para la vida. El grial nunca se encuentra en el viaje y el arte del trato nunca aplaca nuestro anhelo. Finalmente, tenemos que regresar al hogar, a nosotros mismos. Todos nuestros anhelos se hallan conectados con nuestro sí mismo desaparecido, y eso es algo que no está «ahí fuera». Si tenemos suerte, sin embargo, encontramos a alguien que nos aporta vida, alguien que nos hace sentir que el viaje ha terminado. Nos enamoramos... de nuestro sí mismo desaparecido.

### *Enamorarse: encuentro de lo perdido*

Al enamorarnos, nos sentimos enteros de nuevo, pues adscribimos al ser amado las cualidades dormidas y desaparecidas en nosotros mismos. En el amor, el impulso interior hacia la totalidad rompe la pared de la prisión social en la que vivimos. Rescatados de nuestro estupor, vibramos llenos de vida. Regodeándonos en el resplandor de nuestro ser amado que todo lo acepta, llegamos a ser ingeniosos allí donde antes éramos obtusos, nuestro cuerpo insensibilizado se abre al placer sexual, nuestro mundo monocromático titila con todo el color del espectro.

Nos sentimos afortunados por haber sido rescatados de nuestra apatía y tristeza, de nuestra cólera y alienación. Pero no es cuestión de suerte; hay un cierto método en esta locura. Lo que encontramos aquí es otra pieza del rompecabezas del Imago: del mismo modo que los miembros de una pareja se sienten atraídos el uno hacia el otro sobre la base de sus heridas simétricas en la escala del desarrollo, también se sienten cautivados con la base de sus adaptaciones complementarias al proceso de socialización. La naturaleza vuelve a emplear sus viejos trucos, nos facilita una relación que tiene el potencial para curar nuestras heridas. Con una astuta sabiduría, le empareja con otra persona incompatible para crear la química para el crecimiento.

Piense en las parejas que conoce, y descubrirá amplias pruebas de esta colusión no reconocida. El amigo matemático, de cabeza fría, ha salido con una serie de casos de baloncesto emocional. Una pareja a la que conoce mantiene un conflicto constante acerca del sexo. Ella disfruta con los masajes y todo aquello que atraiga a los sentidos, mientras que a él le desconcierta demostrar afecto y parece retroceder cuando se le toca. Un hombre con el que he trabajado le encanta el kayak y escalar montañas; le gusta la acción y el desafío físico de cualquier tipo. Pero su nueva prometida es una persona cómoda, a quien le encanta hacer punto y escuchar música y que parece alérgica a las actividades al aire libre.

Lo más probable es que las personas por las que se sienta atraído y a las que admira posean cualidades que usted anhela o que fueron despreciadas o desdeñadas en su hogar de la infancia. Si se acerca a esas personas, se sentirá bien consigo mismo, más completo a través de la asociación. Usted quizá nunca llora en el cine, pero le encanta ir con su amiga que solloza en las escenas sentimentales. Tal vez le encanta reír y bailar, pero se siente atraído por parejas con mentes lógicas y apagadas.

Para demostrar cómo el sí mismo subterráneo aflora a la superficie en el otro miembro de la pareja, voy a utilizar el ejemplo de Earl y Christine, cada uno de los cuales parece hecho para compensar lo que le falta al otro. En mi consulta, Earl se sienta recto en su silla, con su traje de tres piezas y la obligada corbata, el cabello perfectamente peinado, las uñas cuidadas, ofreciendo la imagen perfecta del ejecutivo de negocios. Christine se repantiga un poco, con las piernas cruzadas, con un vestido veraniego casual y sin mangas, pasándose los dedos por entre una maraña de cabellos oscuros. Se conocieron en la fiesta de Navidad de unos amigos. Earl recuerda que se enamoró a primera vista del aspecto bohemio de Christine, de su largo cabello enmarañado y de su risa contagiosa. La invitó a bailar y se sintió elevado a un mundo nuevo de encanto sensual. Christine recuerda que se sintió encantada con el intelecto de Earl, su conocimiento de la filosofía y de la historia, su sentido de mando. Podría haberle «escuchado hablar durante horas».

¿Qué deseaba Earl de Christine? La facilidad y naturalidad con la que movía su cuerpo, su sexualidad abierta, su risa contagiosa, sus sentimientos. Y consiguió todo eso. Pero ¿qué vio Christine en Earl? Desorganizada e indecisa, se sintió atraída por la actitud de «tomar el mando» de Earl, por la forma eficiente con la que se ocupa de los negocios, por sus opiniones seguras, por su pensamiento. Y no quedó decepcionada. Si vemos de nuevo nuestro diagrama (figura D) descubrimos que Earl y Christine, al encontrar cada uno en el otro lo que les falta a sí mismos, han creado una unidad con fronteras abiertas que les permite expresar vitalidad en todos los ámbitos.

Entonces, ¿por qué están aquí, en mi consulta, incluso antes de haberse casado? Parece ser que consiguieron más de lo que quisieron. Earl se queja de que Christine no piensa nada más que en el sexo, y sus «estallidos» de entusiasmo por cada pequeña cosa que le sucede le hacen subir por las paredes. Christine dice que la forma lenta y laboriosa con la que Earl enfoca todas sus tareas le hace sentir deseos de ponerse a gritar, y está cansada de escuchar sus opiniones, barbotadas como si fueran la verdad del evangelio. «Cada hombre al que he conocido -se quejó Christine-, ha resultado ser un aburrimiento, una computadora sin sentimientos.» A lo que Earl replicó: «Y tú pareces tener muchas hermanas que no hacen otra cosa que regodearse en sus sentimientos y plantear exigencias que yo parezco tener que satisfacer». y Lo que antes adoraron el uno en el otro constituye ahora la fuente de sus quejas. Y lo que desean el uno del otro es lo que cada cual parece menos dispuesto a dar, hasta que crezcan y cambien. Es posible que no lleguen hasta el altar, a menos que se reconcilien con lo que está sucediendo en realidad.

¿Qué está sucediendo aquí? Bueno, el simple hecho de enamorarse de alguien que compensa aquello que falta en nosotros no constituye una cura milagrosa. Al volver a captar esos rasgos perdidos, no hacemos sino despertar a una bestia dormida: aquella parte de nosotros mismos que, según se nos dijo (y creímos inconscientemente), es peligroso tener. Lo que se ama en el otro es lo que enterró en sí mismo para poder sobrevivir. Lo primero que le atrajo, y lo que le liberó momentáneamente, terminará por agitar lo que ha estado prohibido, haciéndole sentirse incómodo. La sexualidad de Christine despierta la sexualidad dormida de Earl; la mente inquisitiva de Earl despierta el intelecto dormido de Christine. Recuerde que ese bloqueo no fue arbitrario, sino que se produjo con un propósito y con un mensaje específico de admonición transmitido por la sociedad a través de sus padres, que usted asumió por completo. Su cerebro antiguo reacciona con alarma, y le dice que es peligroso satisfacer esas necesidades prohibidas, de modo que el otro le empuja más allá del límite de seguridad. Replica entonces a su pareja para no tener que luchar contra su propia bestia dormida.

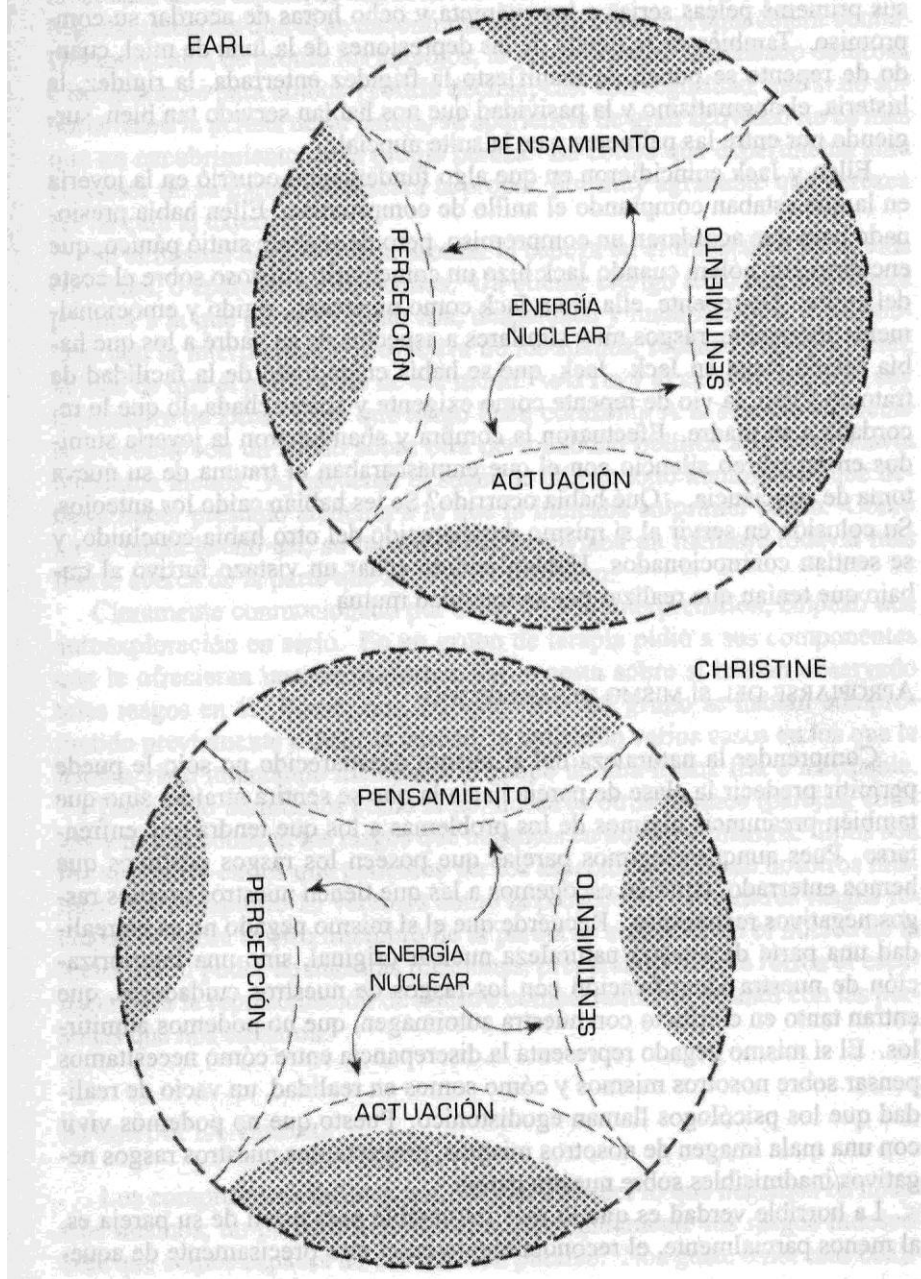
La naturaleza de las relaciones es tal, que nuestra incomodidad aumenta a medida que las apuestas son más elevadas. Un compromiso de cualquier tipo, ya se trate de la decisión de verse el uno al otro exclusivamente, de convivir, de acordar un compromiso de boda, o del matrimonio, hace que el cerebro antiguo experimente pánico. Pues el compromiso plantea exigencias sobre partes del sí mismo que han estado bloqueadas. El temor a afrontar el sí mismo perdido, ese resto de nuestro núcleo original, explica por qué muchas parejas se rompen en cuanto empiezan a surgir los problemas. Mientras la relación siga siendo casual, las cosas pueden ir bien.

Pero la intensidad intensifica a su vez la ansiedad. Las explicaciones habituales de la ruptura de una pareja (el temor al compromiso, la incompatibilidad sexual) enmascaran a menudo tensiones subyacentes más profundas: el miedo a abandonar la seguridad del sí mismo falso aceptable, aunque limitado. Este terror despertado explica por qué muchas parejas tienen sus primeras peleas serias a las cuarenta y ocho horas de acordar su compromiso.

También es la fuente de las depresiones de la luna de miel, cuando de repente se ponen de manifiesto la frigidez enterrada, la rigidez, la histeria, el dogmatismo y la pasividad que nos habían servido tan bien, surgiendo por entre las palmeras y en la suite nupcial.

Ellen y Jack coincidieron en que algo fundamental ocurrió en la joyería en la que estaban comprando el anillo de compromiso. Ellen había presionado para que acordaran un compromiso, pero de repente sintió pánico, que encubrió con cólera cuando Jack hizo un comentario chistoso sobre el coste del anillo. De repente, ella vio a Jack como un tacaño, rígido y emocionalmente insensible, rasgos muy similares a aspectos de su padre a los que había estado ciega en Jack. Jack, que se había enamorado de la facilidad de trato de Ellen, la vio de repente como exigente y aprovechada, lo que le recordaba a su madre. Efectuaron la compra y abandonaron la joyería sumidos en un pétreo silencio con el que enmascaraban el trauma de su nueva toma de conciencia. ¿Qué había ocurrido? Se les habían caído los anteojos. Su colusión en servir al sí mismo desaparecido del otro había concluido, y se sentían conmocionados. Habían podido echar un vistazo furtivo al trabajo que tenían que realizar por su totalidad mutua.

Figura D



### APROPIARSE DEL SÍ MISMO DESAPARECIDO

Comprender la naturaleza del sí mismo desaparecido no sólo le puede permitir predecir la clase de pareja hacia la que se sentirá atraído, sino que también preanuncia algunos de los problemas a los que tendrá que enfrentarse. Pues aunque elegimos parejas que poseen los rasgos positivos que hemos enterrado, también escogemos a las que tienen nuestros propios rasgos negativos rechazados. Recuerde que el sí mismo negado no es en realidad una parte de nuestra naturaleza nuclear original, sino una interiorización de nuestra identificación con los rasgos de nuestros cuidadores, que entran tanto en conflicto con nuestra autoimagen, que no podemos admitirlos. El sí mismo negado representa la discrepancia entre cómo necesitamos pensar sobre nosotros mismos y cómo somos en

realidad, un vacío de realidad que los psicólogos llaman egodistónico. Puesto que no podemos vivir con una mala imagen de nosotros mismos, proyectarnos nuestros rasgos negativos inadmisibles sobre nuestra pareja. La horrible verdad es que lo más intolerable para usted de su pareja es, al menos parcialmente, el reconocimiento en el otro precisamente de aquello que no puede soportar el reconocer en sí mismo. El grado de reacción emocional ante un determinado rasgo en el otro, es el grado en el que ese mismo rasgo existe en usted, ya se trate de algo positivo o negativo. Ellen, en el caso antes citado, se había encontrado en Jack con su propia tacañería negada, mientras que él se encontraba en Ellen con su propia cólera oculta. Desaparecidos de pronto los anteojos, la verdad resultó demasiado dolorosa e insoportable para ambos. Podría decirse, casi con seguridad, que si no soporta usted la pereza de su pareja, su apariencia de gran actividad no es más que un encubrimiento de la propia pereza. La cólera que experimenta ante el rencor de su pareja enmascara la propia, por muy agradable que parezca ser de cara al exterior. '

Su sí mismo negado puede asomar la cabeza en el transcurso de la vida cotidiana, o aparecer en los sueños. Un cliente clérigo soñó con una figura política a la que percibía como fría, despiadada y manipuladora. Confrontado con la interpretación proyectiva de los sueños, rechazó vigorosamente la idea de que él pudiera ser de ese modo. «Al fin y al cabo -protestó-, soy un hombre de Dios. Creo que tengo buen corazón.» A la semana siguiente se presentó con un sueño sobre otra personalidad política a la que todavía respetaba menos. Al escuchar el sueño le dije en tono humorístico que debería haber prestado atención a lo que le indicaba su primer sueño. Como no lo había hecho así, su inconsciente le enviaba un mensaje todavía más fuerte acerca de la parte que negaba de sí mismo. Claramente conmocionado por el sueño y la interpretación, empezó una autoexploración en serio. En un grupo de terapia pidió a sus componentes que le ofrecieran una retroinformación honesta sobre si habían observado tales rasgos en él. Puesto que los miembros del grupo se habían comprometido previamente a decir la verdad, le indicaron varios casos en los que le habían visto intentando manipular al grupo de una forma fría e insensible.

Tanto si lo admitimos como si no, nuestros otros íntimos (parejas, colegas y niños) conocen los rasgos que negamos en nosotros mismos. Ellos son los «espejos» en los que podemos ver los aspectos ocultos de nosotros mismos. En el capítulo 13 veremos cómo la proyección de nuestros rasgos rechazados sobre el otro miembro de la pareja se convierte en el núcleo de la lucha por el poder en nuestras relaciones, preparando de esta forma el escenario para la representación de nuestro comportamiento infantil con las personas que nos cuidaron.

## AFRONTAR LA VERDAD

Los compromisos íntimos nos obligan a poseer lo que negamos en nosotros mismos; no podemos enmascarar indefinidamente los rasgos indeseables que somos capaces de camuflar en público. Nos guste o no, esas cualidades forman parte del sí mismo desaparecido y, para ser enteros, tenemos que poseerlas e integrarlas. Nuestra totalidad (el sí mismo total) incluye también a la sombra. En mi propio caso, hubo un período de mi vida en el que no tenía paciencia con nadie que se sintiera deprimido y triste. Y, sin embargo, no hacía más que relacionarme con personas tristes y melancólicas. Durante una de mis sesiones de terapia en la que hablaba de mi vida, en general, mi terapeuta me conmocionó al preguntarme desde cuándo me sentía deprimido. Después de varias semanas de negar mi depresión, e incluso de considerar la idea de



abandonar al terapeuta debido a su diagnóstico tan erróneo, decidí explorar su teoría para demostrarle que estaba equivocado.

Al hablar sobre mi niñez, quedó claro que no me había lamentado por la pérdida de mi madre cuando era pequeño. La depresión y la tristeza de los demás agitaban esos sentimientos en mi interior, sentimientos demasiado dolorosos como para permitir que afloraran a mi conciencia. Pero me había relacionado consistentemente con personas cuya depresión funcionaba como un espejo de la mía, para, de ese modo, no tener que admitirla ante mí mismo; luego, me libraba de esas personas para destruir el reflejo.

En el transcurso de la exploración de mis recuerdos de infancia, la depresión afloró en forma de una enorme tristeza. Al permitirme lamentar la muerte de mi madre después de veintisiete años, la depresión oculta desapareció y me sentí más vivo que nunca. Había conseguido restaurar el aspecto sentimental de mí mismo.

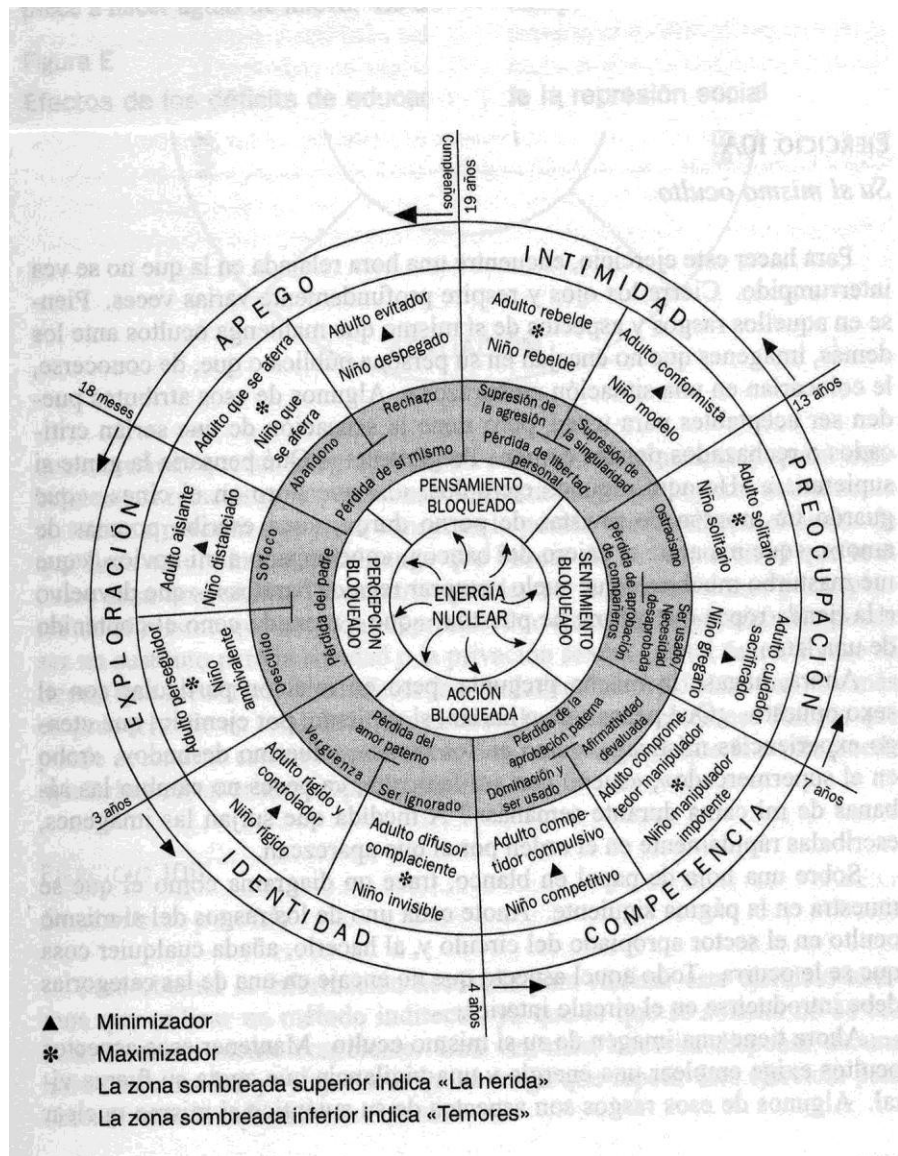
### *Volvemos a recomponer*

Las peleas que tendrá con su pareja son externalizaciones de los conflictos que ocurren dentro de usted, f Aquello que idealice o desprecie en el otro es probablemente cierto de sí mismo, hasta cierto punto. En mayor o menor medida, su pareja personifica los rasgos negativos negados con los que no puede vivir en sí mismo, y los rasgos positivos del sí mismo desaparecido sin los que no puede vivir. En otras palabras, se produce de hecho una traición a sí mismo; al proyectar sus propias cualidades enterradas sobre el otro, para luego tratarlo en consecuencia, se está negando a sí mismo. Eso es lo que sucede cuando adoramos a las estrellas de cine: las idealizamos por las cualidades que hemos reprimido, rechazándonos esencialmente a nosotros mismos en el proceso y manteniéndonos como sí mismos parciales que viven experimentando las cosas a través de los demás. Cuando admiramos a la Madre Teresa, o nos apegamos a la buena fortuna de un héroe del deporte, lo que a menudo nos atrae es la parte de nosotros mismos que ha desaparecido, que no se nos permitió expresar.

¿Cómo romper esa situación sin solución? ¿Cómo reclamar nuestras  
194

partes perdidas, las buenas y las malas, y recomponernos? Volvemos a encontrarnos con la misma respuesta: a través del prolongado y exigente trabajo de una relación consciente con una pareja Imago. Lo que parece ser un truco sucio de la naturaleza es en realidad benevolente: existe una hermosa simetría entre el proceso de curación y el que nos causó la herida. Dicen que romper una relación es algo difícil de hacer, pero eso no es cierto. Resulta fácil alejarse antes de que las cosas se pongan realmente duras, para encontrar otro barco de ensueño, hasta que ese nuevo barco empiece a hacer aguas de nuevo. Lo difícil es despertar.

Figura E  
Efectos de los déficits de educación y de la represión social



## LA GRAN IMAGEN

Acabamos de dedicar mucho tiempo a considerar los temas complejos de nuestra educación y socialización. Comprender cómo funciona el proceso de educación insana por parte de los padres puede ser confuso. Antes de pasar a realizar una serie de ejercicios que le ayudarán a identificar su sí mismo socializado, eche un vistazo a la figura E, en la que se sintetiza el ciclo interactivo de los déficits de la educación y la socialización desde el nacimiento hasta aproximadamente la edad de diecinueve años. La figura ilustra gráficamente la progresión de las pérdidas y represiones que conducen a los temores y adaptaciones que surgen en cada fase.

## EJERCICIO 10A

### *Su sí mismo oculto*

Para hacer este ejercicio, encuentre una hora relajada en la que no se vea interrumpido. Cierre los ojos y respire profundamente varias veces. Piense en aquellos rasgos y aspectos de sí mismo que mantenga ocultos ante los demás, imágenes que no encajan en su persona pública o que, de conocerse, le colocarían en una situación embarazosa. Algunos de esos atributos pueden ser aceptables para usted, pero tiene la sensación de que serían criticados o rechazados por los demás. Pregúntese: «¿Qué pensaría la gente si supieran...». He aquí algunos ejemplos: «... que lloro en el cine», «que guardo un montón de revistas de porno duro», «que escribo poemas de amor», «que me atrae el cajero del banco», «que engaño a mi novio», «que me masturbo mucho», «que suelo comprar regalos baratos», «que devuelvo a la tienda ropas que ya me he puesto», «que a menudo ceno el contenido de una lata».

Ahora, hágase la misma pregunta, pero en relación particular con el sexo opuesto. ¿Qué pensarían, o harían, si supieran, por ejemplo, que «tengo experiencias místicas», «creo en los ovnis», «duermo desnudo», «robo en el supermercado», «sueño con ser famoso», «a veces no cambio las sábanas de mi cama durante semanas»? A medida que surjan las imágenes, escríbalas rápidamente en el orden por el que aparezcan.

Sobre una hoja de papel en blanco, trace un diagrama como el que se muestra en la página siguiente. Anote cada uno de los rasgos del sí mismo oculto en el sector apropiado del círculo y, al hacerlo, añada cualquier cosa que se le ocurra. Todo aquel aspecto que no encaje en una de las categorías debe introducirse en el círculo interior.

Ahora tiene una imagen de su sí mismo oculto. Mantener esos aspectos ocultos exige emplear una energía y una vigilancia que agota su fuerza vital. Algunos de esos rasgos son aspectos de su auténtico sí mismo nuclear que necesitan quedar integrados en su concepto de sí mismo y quizá también en sus relaciones interpersonales. Quizá tenga que superar activamente su temor a permitir que otros conozcan la poesía que escribe, o el hecho de que llora en el cine, o quizá tenga que buscar un ambiente en el que esas cosas sean aceptables. Otras partes pueden ser compensaciones por aspectos de sí mismo que tuvo que reprimir. Por ejemplo, la pornografía puede ser un sustituto para la soledad o la privación sexual. Si tal fuera el caso se tienen que identificar y satisfacer las verdaderas necesidades, una vez más en provecho de su totalidad. Quizá descubra en sus relaciones futuras que puede compartir estos rasgos ocultos con una pareja, y que él o ella puede ayudarle a afrontarlas apropiadamente.

## EJERCICIO 10B

### *Su sí mismo perdido*

Para obtener la información necesaria para realizar este ejercicio tenemos que utilizar un método indirecto, ya que lo que se solicita no se encuentra en su mente consciente. Una vez más, necesita disponer de una hora de intimidad y relajación. Quizá tenga que repetir este ejercicio para obtener toda la información relevante.

1. Mientras se encuentra en un estado relajado, permítase recordar recuerdos de la infancia en los que sus padres le transmitieron mensajes de «no lo hagas», «no deberías hacerlo» o «basta» acerca de su cuerpo, pensamientos, sentimientos y

comportamientos, así como acerca de su «sí mismo». Por ejemplo, sus cuidadores pueden haberle dicho: «No te toques "ahí"», o «Ya basta de correr», o «No cantes en la mesa», o «Los niños mayores no lloran», o «No deberías pensar eso», o «Eso no lo hacemos en nuestra familia», o «Eres malo». Además, habrá captado usted mensajes no explicitados, como «Eres una molestia», o «No perteneces aquí», o «Eres demasiado listo para tu propio bien», o «No le gustas a nadie cuando estás triste», o «No deberías existir». Otros mensajes puede haberlos captado a través del grupo de compañeros de su infancia, el grupo de adolescentes, los amigos, los maestros y otros adultos importantes, e incluso de la televisión y las películas. Anote todo aquello que se le ocurra.

2. A continuación, considere los mensajes que ha escuchado directa o indirectamente de las parejas íntimas previas o actual. Esos mensajes pueden ser de dos clases. Algunos de ellos pueden ser mensajes que indican «basta» o «no lo hagas», similares a los que escuchó en su hogar infantil. Por ejemplo: «No me molestes cuando estoy leyendo», o «No deberías actuar así delante de los vecinos», o «Basta de reír como si fueras un niño».

Por otro lado, los mensajes más significativos que ha recibido de otra persona íntima son aquellos que le indican lo que esa otra persona desea de usted, cómo desearía que fuera usted diferente o que expresara algún aspecto de sí mismo que considera que no «forma parte de usted». Por ejemplo, quizá recuerde que su pareja le dijo: «Desearía que te pusieras algo más sexual para acostarte», o «¿Por qué no piensas más antes de abrir la boca?», o «Me gustaría mucho que leyeras algunos de los libros que me interesan», o «Nunca me dices cómo te sientes cuando yo...», o «Nunca me llevas a bailar». Una vez más, anote todo lo que se le ocurra. Tales mensajes son claves significativas para descubrir las funciones del sí mismo perdido. Se trata de peticiones indirectas para expresar lo que ha reprimido, que contiene información acerca de lo que se ha perdido en usted.

3. Trace otro círculo idéntico al del ejercicio precedente, pero cambie el círculo interior de modo que ahora ponga «Sí mismo perdido». Coloque cada uno de los mensajes en una de las cuatro categorías. Ponga en el círculo central aquellos que se apliquen a su energía nuclear, como los mensajes relativos a «No existes». Mientras los registra, es posible que se le ocurran otras funciones específicas mientras se centra en esa parte de usted mismo. Asegúrese de incluirlas también.

Ahora tiene una impresión de su sí mismo perdido. Las categorías que contienen pocos mensajes sugieren que no tuvo usted que reprimir esa función. Las categorías a las que se aplican la mayoría de los mensajes identifican partes de su sí mismo auténticos que han desaparecido. En su impulso hacia la totalidad, gravitará hacia parejas que no tuvieron que reprimir las mismas funciones que a usted se le pidió que reprimiera. Sin embargo, en un momento posterior de la relación tenderá a criticar esas partes «vivas» en su pareja que están «muertas» en usted. Necesitará desarrollar las funciones reprimidas para llegar a ser una persona entera y aparte como para no necesitar que el otro le «lleve» las piezas desaparecidas. Sin duda alguna, su pareja le incordiará para que desarrolle esas partes desaparecidas, criticándole por no tenerlas. Estoy seguro de que ya habrá oído algunas de esas quejas.

## EJERCICIO IOC

### *Su sí mismo negado*

Ahora va a mirar esa parte de sí mismo que tan difícil le resulta aceptar: su sí mismo negado.

1. En una hoja de papel trace un gran círculo y divídalo horizontalmente por la mitad. Marque un signo más en la parte superior del círculo y un signo menos en la parte inferior. Utilizando adjetivos para describirse a sí mismo, confeccione una lista de sus rasgos positivos en la parte superior del círculo, y de los rasgos negativos en la parte inferior. Hágalo reflexiva y meticulosamente.

2. Trace el diagrama circular antes indicado en cinco o más hojas de papel adicionales. Pídale por lo menos a cinco personas a las que conozca, incluyendo por lo menos dos con las que haya mantenido relaciones íntimas (es decir, un ex amante o ex pareja) que le describan utilizando el mismo método antes indicado.

3. Una vez que haya reunido todas las respuestas, subraye cada descripción, tanto positiva como negativa, que sea idéntica o similar a uno de los adjetivos que utilizó usted para describirse a sí mismo. Dibuje un círculo alrededor de las descripciones positivas o negativas que no se encuentran en su lista.

4. Trace otro círculo idéntico a los anteriores, pero esta vez divídalo también verticalmente, de modo que forme cuartos. Traslade los adjetivos positivos subrayados que fueron mencionados más de una vez al cuadrante superior izquierdo del círculo y anote al lado de cada uno cuántas veces se mencionaron. Lleve los rasgos negativos subrayados que se mencionaron más de una vez al cuadrante inferior izquierdo del círculo. Traslade los adjetivos positivos alrededor de los cuales trazó un círculo, y que se mencionaron más de una vez, al cuadrante superior derecho del círculo grande, de la misma manera que hizo antes, y los adjetivos negativos alrededor de los cuales trazó un círculo y que se repitieron más de una vez al cuadrante inferior derecho.

5. Escriba «Rasgos conocidos por mí y otros» en el lado izquierdo del círculo grande. Marque el lado derecho como «Rasgos conocidos por mí pero desconocidos por otros». Los adjetivos de la mitad derecha del círculo describen su sí mismo negado. Aunque la gente que le conoce bien observa sus cualidades positivas, quizá usted se sienta desconcertado o temeroso por tenerlas. Por ejemplo, tal vez amortigüe su mente aguda en el caso de que sus padres crean que «las mujeres deben ser vistas pero no escuchadas», o si usted cree inconscientemente que «los hombres raras veces se fijan en las mujeres que llevan gafas». O quizá amortigüe la naturaleza artística que sus amigos adolescentes consideraron como un afeminamiento. No obstante, la parte más problemática de su sí mismo negado son las cualidades negativas que rechaza pero que es muy probable que proyecte sobre los demás. Puede haber experimentado estos aspectos de sí mismo en ocasiones de estrés o crisis, y pensar: «Esto no es propio de mí». Quizá ha explotado coléricamente de repente y ha pensado: «No sé lo que me ha sucedido».

Ahora cuenta con una imagen bastante completa de su sí mismo desaparecido. En el capítulo 11 examinará más atentamente su sí mismo contra-sexual, y en el capítulo 15 encontrará ejercicios que le ayudarán a integrar todos los aspectos rechazados. Todos sus rasgos fugitivos tienen que ser apropiados e integrados, y algunos de ellos cambiados, para que pueda llegar a ser entero. En una relación íntima con otra persona, cualquier parte no integrada del sí mismo tiende a proyectarse sobre el otro y puede tener como resultado un conflicto destructivo. Podrá

mantener una relación mucho más constructiva si su mente consciente dispone de este conocimiento, y no es la fuente de conflicto entre usted y su pareja. Por otra parte, su futura pareja puede ayudarle a efectuar los cambios que desea hacer para llegar a ser entero.

## II. Género y sexualidad: haz el amor, no la guerra

¿Por qué una mujer no puede ser más como un hombre?

PROFESOR HIGGINS, en *Pigmalión*

- Uno de los ingredientes más problemáticos de los conflictos de relaciones es tan claramente evidente que a menudo se pasa por alto: el otro miembro de la pareja pertenece al sexo opuesto. ¿Bromea?, se preguntará usted. No necesitaba comprar este libro para que me dijera eso. Pero las diferencias biológicas, mantenidas culturalmente entre los hombres y las mujeres, constituyen una fuente fundamental de conflicto para la mayoría de las parejas, debido particularmente a que esas divergencias, algunas de las cuales son intercambiables, mientras que otras no lo son, se ignoran a menudo cuando se trata de buscar la raíz de una situación difícil. Parte de su misión como soltero consiste en comprender esas diferencias y, aparte de eso, trascenderlas. (Nota: Deseo mencionar que aunque este capítulo está dirigido específicamente a las parejas heterosexuales, ese mismo tira y afloja de papeles y energías de género, y por lo tanto de conflictos similares, funciona también en las parejas homosexuales.)

Cuando socializamos a los niños para que sean «hombres» y «mujeres», terminamos por encontrarnos con «la batalla de los sexos». En nuestra sociedad, las relaciones entre los hombres y las mujeres se han polarizado tanto, y están tan dominadas por la cólera y la desconfianza, que a menudo se parecen a una verdadera guerra. Y, como sucede en la mayoría de las guerras, nadie gana. Todos los hombres y mujeres enfrascados en este conflicto en el que nadie gana, pierden la totalidad individual que sólo puede alcanzarse cuando integramos nuestras energías masculinas y femeninas innatas. Como soltero, en el juego de entablar relaciones de pareja pierde usted la libertad de ser usted mismo; se ve presionado para adaptarse a las ideas que tiene la sociedad acerca de cómo presentarse como «un hombre» o «una mujer» si espera atraer a personas con las que salir. Eso significa que, ya desde el principio, sus relaciones empiezan con mal pie.

¿Existe alguna forma de evitar la guerra de los sexos, esa prolongada historia de malentendidos entre los sexos? Los hombres y las mujeres están enfrentados porque, literalmente, no se comprenden los unos a los otros. Las interpretaciones mal construidas y la comunicación mal desarrollada se encuentran a menudo por detrás de la confusión, el juicio y la herida que caracterizan actualmente tantas relaciones entre hombres y mujeres. La resolución, por tanto, exige primero ser conscientes de cómo los hombres y las mujeres difieren biológica y psicológicamente, para luego ver cómo se ven culturalmente ampliadas y distorsionadas esas diferencias. Sólo a través de la conciencia de su herencia de género puede comprender cómo surgen los conflictos y aprender a resolverlos con aceptación y empatía, antes que con sentido de culpa. Sólo cuando comprendemos y valoramos las energías y sensibilidades del sexo opuesto podemos abrirnos a nuestras propias energías contrasexuales, aspectos de nuestros sí mismos perdido y negado, que hemos sacrificado en aras de la socialización. Sólo entonces podemos ser equilibrados y enteros.

Permítame clarificar mis términos. Quiero dejar bien claro que «masculinidad» y «feminidad» no se refieren al género, sino que

describen rasgos y energías concretas. Biológicamente, todos los embriones empiezan por ser femeninos y permanecen así hasta aproximadamente la sexta semana de su desarrollo, cuando la existencia de un cromosoma Y en el código genético inicia el desarrollo de las características «masculinas» en aquellos embriones destinados a convertirse en varones. Así pues, los hombres experimentan un cambio transexual al principio de la vida. (La realidad biológica también contradice el dictado bíblico de que la mujer fue creada a partir de la costilla del hombre, que ha constituido la justificación para la subordinación de las mujeres.) La esencia del ser humano es una polaridad de varón y hembra: la unidad original del sí mismo es biofisiológica. Cuando empezamos a disolver las barreras entre nuestras energías masculinas y femeninas, regresamos adonde empezamos, a nuestra totalidad y al relajado gozo con el que empezamos.

Después de las seis semanas el desarrollo embrionario masculino y femenino difiere en las formas previamente comentadas. Pero es en el proceso de socialización donde tiene lugar la represión de la energía contrasexual, lo que Carl Jung llama el «animus» en las mujeres, y el «anima» en los hombres. Y es esa energía culturalmente inaceptable la que se separa para convertirse en parte de los sí mismos perdido y negado. Así pues, nuestro conflicto con el sexo opuesto es también un conflicto con nuestro propio lado masculino y femenino negado.

Irónicamente, nos sentimos atraídos hacia las energías contrasexuales de nuestra pareja porque no las hemos desarrollado en nosotros mismos, a pesar de lo cual su misma «extrañeza» alimenta la ansiedad, el recelo y el conflicto. Mientras continuemos negando y reprimiendo nuestra energía contrasexual, seguiremos buscando la totalidad a través de aquel otro que personifique lo que menospreciamos. Jung llama a esto «proyectar lo opuesto»; las mujeres proyectan *animus*, sus energías masculinas negadas, sobre los hombres que aparecen en sus vidas; éstos proyectan sus sensibilidades femeninas negadas, o *anima*. Esperamos que nuestra pareja del sexo opuesto cure el vacío creado por la represión de nuestra energía contrasexual, y contamos con el otro para poder llenar la parte separada de nosotros mismos y llevar la carga de las energías que han desaparecido en nosotros mismos. Desgraciadamente, esperamos demasiado. Es inevitable que nuestra pareja nos decepcione, como nosotros a ella. Si queremos recuperar nuestra totalidad original, tenemos que despertar e integrar nuestra oxidada energía del género opuesto. Tenemos que mirar a nuestra pareja no para que compense nuestro sí mismo desaparecido, sino para que nos ayude a refrescar nuestros recuerdos, a volver a familiarizarnos con nuestros aspectos enterrados, a reclamar aquello a lo que tuvimos que renunciar. Cuando los hombres reconocen y desarrollan las energías femeninas separadas en sí mismos, y cuando las mujeres permiten que surja su lado masculino, ya no necesitan obtener de sus parejas lo que se ha perdido en ellos mismos, y ya no se ven el uno al otro como enemigos. Los conflictos con el sexo opuesto se disuelven en la medida en que los dos miembros de la pareja puedan integrar en sí mismos sus aspectos polares dormidos.

## «NO HACES MÁS QUE QUEJARTE»

La lista de quejas que tienen las mujeres sobre los hombres, y los hombres sobre las mujeres, es aparentemente interminable, y ha sido materia de innumerables libros y artículos, series de televisión, estudios sociológicos y sesiones de terapia. Lo que «anda mal» con el sexo opuesto es la *lingua franca* de los vestuarios deportivos y de los salones de belleza.

Las mujeres acusan a los hombres de toda una serie de defectos percibidos: no escuchan, no se comunican, no expresan sus sentimientos, no hacen las tareas que les corresponden, se dan aires de superioridad, son dominantes y lo único que les importa es el aspecto. Además, son sexualmente exigentes, descuidados, poco fiables e insensibles.

No es sorprendente que la mayoría de las quejas comunes que plantean los hombres sobre las mujeres sean la cara opuesta de las quejas de las mujeres sobre los hombres; para ellos, las mujeres son demasiado emocionales, hablan demasiado, no responden sexualmente, son demasiado exigentes, demasiado sensibles y se muestran abiertamente preocupadas por su aspecto.<sup>1</sup>

Probablemente, la mayoría de ustedes han escuchado estas o similares críticas. Como terapeuta, las escucho en innumerables ocasiones, expresadas de una u otra forma, produciéndose una escalada en la cólera y la culpa a medida que transcurre el tiempo y «nada cambia». La cuestión fundamental parece ser: ¿Por qué un hombre no puede ser más como una mujer? ¿Por qué una mujer no puede ser más como un hombre? Implícito en estas preguntas se encuentra el siguiente juicio de valor: las mujeres son «mejores» que los hombres, o los hombres son «superiores» a las mujeres. De ese modo, quedan trazadas las líneas de la batalla.

La desigualdad percibida en el valor atribuido a la masculinidad o la femineidad en nuestra cultura exagera la polarización. En una sociedad patriarcal como ha sido la nuestra durante buena parte de la historia más reciente, la energía masculina es dominante y valorada, mientras que se produce una devaluación coincidente de la femenina. La subordinación de las mujeres ha conducido a una visión limitada y distorsionada de toda la humanidad. Nuestra sociedad valora la razón por encima de la intuición, la competencia sobre la cooperación, el lugar de trabajo por encima del frente hogareño, etcétera. Como quiera que han sido principalmente los hombres los que han estudiado y definido el desarrollo y el comportamiento humanos, la biología y la psicología masculinas se consideraron hasta hace muy poco como la «norma» mediante la que se medía el desarrollo y el comportamiento humanos. Juzgadas de acuerdo con esos estándares, a menudo se consideraba que a las mujeres les faltaba algo por defecto, que su desarrollo era «anormal» y su comportamiento «desviado». Así, por ejemplo, el estoicismo es «bueno», mientras que demostrar las emociones es «malo». La autonomía es «fuerte», mientras que la dependencia es «débil». El pragmatismo es superior a la intuición. Las recientes investigaciones feministas han desenmascarado correctamente estos tópicos, no resaltando la igualdad de los sexos, sino identificando esas diferencias entre hombres y mujeres y convirtiendo la «norma» masculina en inaplicable a las féminas, desafiando al mismo tiempo la estructura mental mediante la que se juzga a las mujeres.

## PROFUNDIZAR EN LA PSIQUE: LO FEMENINO EMERGENTE

Lo cierto es que la psique humana, tanto masculina como femenina, no es estática: evoluciona. Y a lo que estamos asistiendo actualmente es al surgimiento de lo femenino. Esta emergencia se produce paralelamente, y es una continuación, de la evolución de nuestra sociedad desde la monarquía a la democracia, y del surgimiento paralelo de lo individual con respecto a lo colectivo, de lo que ya se trató en el capítulo 2. La libertad individual, un concepto relativamente reciente en nuestra evolución psichistórica, sólo ha conducido en realidad a una liberación de lo masculino. La



historia de la creación, según la cual la mujer fue creada a partir de la costilla del hombre, refleja la sociedad patriarcal de la que surgió; es una realidad social, antes que biológica. Pero lo femenino ha permanecido «incrustado» en lo masculino y está surgiendo ahora por derecho propio, separado, pero igual.

Este surgimiento de lo femenino ha agitado una alarma y una incomodidad considerables, sobre todo por parte de los hombres, muy imbuidos de su papel. La insatisfacción de las mujeres con el status quo ha encontrado una voz poderosa y articulada en el movimiento feminista, que ha elevado el nivel de cólera y desconfianza (así como el nivel de decibelios de los insultos), y desafía los ya inestables cimientos sobre los que se han basado tradicionalmente las relaciones hombre-mujer. Los hombres están desorientados; se sienten acusados por los problemas de las mujeres y tienen la impresión de ver amenazada su base de poder. No es nada extraño que presenten batalla. Mientras la lucha por el poder se instala en un período de espera, mientras el espacio que separa a hombres y mujeres se abre para convertirse aparentemente en un abismo insalvable, unos y otras se retiran a sus respectivos rincones.

Aunque ambos sexos cuentan con una historia de búsqueda de apoyo dentro de grupos unisexuales, como por ejemplo cuando las mujeres se reúnen en la cocina y los hombres en el bar local después del trabajo, los grupos están ahora más polarizados y politizados, y son más exclusivos. No es sorprendente que el movimiento de los hombres, actualmente emergente, ejemplificado por el poeta y líder de talleres Robert Bly, se centre en ayudar a los hombres a mantenerse en contacto con el «guerrero» o el «salvaje» que hay en ellos, es decir, con su «masculinidad profunda».

Mientras tanto, las mujeres se reúnen en grupos para adorar a «la diosa» y realizar rituales que elevan los principios y sensibilidades femeninas. Ahora nos encontramos con la superioridad femenina en la que se denigran los rasgos masculinos antes tan ensalzados (poder, agresión, pensamiento lineal), y se reverencia las cualidades de atención de las mujeres, incluidas el pensamiento y el pacifismo. El nuevo pensamiento proclama: «Si las mujeres gobernarán el mundo, no habría más guerras». Recientemente, oí decir a una mujer política que las mujeres son, por naturaleza, «cooperativas» e «inclusivas», mientras que los hombres son, también por naturaleza, «competitivos» y «excluyentes». Esa es una lógica antagónica y partidista de la que ya hemos tenido bastante. No es posible efectuar ningún acercamiento cuando una facción es la «buena» y la otra es la «mala». En estos tiempos que corren, los géneros están cambiando de puesto, manteniendo la polaridad, precisamente cuando lo que necesitamos es una síntesis. Aunque los hombres y las mujeres son socializados para reflejar una dominación de los unos sobre las otras, todos los aspectos se hallan presentes en ambos sexos. Los dos tienen suficiente capacidad para ser tanto cooperativos como competitivos si la cultura no fuera una variable que interviniera en la cuestión.

Aunque las «hermandades» de mujeres y hombres, por separado, pueden aportar una educación y un apoyo positivos y saludables, y a pesar de que simpatizo con la necesidad de buscar socorro para las guerras entre los géneros, mi preocupación fundamental es que los ambientes del mismo sexo no se conviertan en plataformas para una intensificada polarización de género. Me parece que estamos haciendo las cosas al revés. Quizá haya llegado el momento de que las mujeres celebren lo masculino que hay en ellas, y de que los hombres se enorgullecen de su feminidad.

Los movimientos, tanto de los hombres como de las mujeres, necesitan imaginar roles diferentes para el futuro. El surgimiento de estos movimientos por separado es análogo a lo que sucede con las parejas que acuden juntas a la terapia, antes que al asesoramiento. Ambos pueden

evolucionar, pero su crecimiento se produce por separado y conduce a menudo a un mayor extrañamiento. Si los hombres y las mujeres continúan por este camino, tengo la sensación de que aumentará la polarización. Lo que se necesita es diálogo, de modo que ambos sexos puedan tener la oportunidad de llegar a «conocerse» los unos a los otros, al igual que las partes recesivas que tienen en sí mismos.

Es urgente que cooperemos con la evolución de la psique, que en nuestro tiempo implica el surgimiento de lo femenino, y no sólo por razones sociales y políticas, sino porque ese proceso contribuye en último término a la totalidad de todos los seres humanos, hombres y mujeres. Cuando nos resistimos a lo que, después de todo, es una progresión inevitable, contribuimos a nuestra propia represión, a nuestro propio estancamiento. El género es también una cuestión ética. La desigualdad no es ética y, como seres humanos, tenemos un impulso innato hacia la igualdad que encuentra su paralelismo en el impulso hacia la libertad individual sobre el que se fundamenta la democracia. Nuestro gobierno democrático no es ninguna casualidad, sino una manifestación del estatus actual de nuestra evolución hacia la igualdad. Puesto que las desigualdades son inconsistentes con la libertad individual, el impulso hacia la igualdad de lo femenino es un fenómeno natural. Entra dentro del espíritu humano el expresarse a sí mismo, en lo que constituye el siguiente paso en el proceso mediante el que la psique humana evoluciona hacia un nivel superior de desarrollo y, en último término, hacia una asociación de iguales. Todos participamos en este proceso psichistórico en el que nos movemos hacia la integración de lo masculino y lo femenino, de lo social y lo individual. Aunque actualmente nos encontramos en una difícil fase de transición, se trata de un proceso del que nosotros y nuestras relaciones tenemos mucho que ganar.

### *Vive la différence*

Entonces, ¿por qué una mujer no puede ser más como un hombre? Porque los hombres y las mujeres son diferentes los unos de los otros, en algunas formas significativas y fundamentales. Las diferencias de género, ya sean una función de la biología o de la cultura, o de alguna combinación de las dos, son reales y, para todas las intenciones y propósitos, inmutables. Más adelante veremos si pueden transformarse con el tiempo, en respuesta a los cambios que se produzcan en el ambiente o en la cultura, o a través de esfuerzos directos. Por el momento será suficiente con decir que la mayoría de las verdaderas diferencias de género, en oposición a los papeles y estereotipos, persistirán sin que se produzca un cambio significativo para la vida de una relación. En consecuencia, no podemos ignorarlas. Al identificar las diferencias de género y aceptar su igual validez, podemos trabajar con ellas, en lugar de hacerlo en contra, y podemos desarrollar lo que ha desaparecido en nosotros mismos, al margen de su «asignación» de género.

### DIFERENCIAS FÍSICAS

Deseo enumerar algunas de las diferencias cuantificables entre mujer y hombre, en el bien entendido de que esta simplificación sólo tiene la intención de que sirva como base para la discusión. Algunas diferencias parecen ser una cuestión de simple fisiología: los hombres son, por término medio, un diez por ciento más altos que las mujeres, tienen un porcentaje significativamente mayor de músculos y un vello corporal más abundante y áspero. Las mujeres tienen articulaciones más flexibles, un porcentaje significativamente superior de grasa en el cuerpo (y una

distribución diferente de la misma) y una vida media superior (aunque el 60 por ciento de esta diferencia en la vida media es el resultado del aumento de los riesgos sociales para los hombres).<sup>3</sup> Muchas de estas diferencias, puramente físicas (y en particular la fortaleza física de los hombres y la capacidad de las mujeres para tener hijos) tuvieron un impacto mucho más significativo sobre los roles de sexo y la división del trabajo antes de la industrialización y del control de la natalidad de lo que tienen o deberían tener ahora. Pero otras diferencias parecen afectar significativamente a cómo perciben los hombres y las mujeres, interactúan con el mundo y funcionan en él.

#### DIFERENCIAS DE DESARROLLO

Las diferencias de desarrollo en los niños y en las niñas aparecen ya en la primera infancia y en cada una de las fases sucesivas. Por término medio, las niñas se sientan, gatean, caminan y hablan antes que los niños. Hay algunas pruebas que indican que ya son más «sensibles» al tacto, al olor y a los sonidos. Las niñas muestran una ventaja inicial en las habilidades verbales, que continúa floreciendo en la adolescencia, mientras que los niños exhiben una superioridad inicial en la habilidad visual/espacial y cuando llegan a la pubertad dejan atrás a las niñas en habilidades matemáticas. Aunque nuestra cultura participa en resaltar o apagar estas diferencias, a través de lo que espera, estimula o enseña, se han identificado en demasiados estudios como para ignorarlas. «La lectura de repaso», por ejemplo, parece ser una respuesta al hecho de que los niños aprenden a leer más lentamente; y, sin embargo, no hay clases de «matemáticas de repaso», probablemente porque la educación no se considera tan vital para las niñas.<sup>4</sup>

#### HORMONAS EN EL CEREBRO

Otra diferencia crucial entre hombres y mujeres es la hormonal: la presencia de estrógeno en las mujeres y el nivel significativamente más alto de testosterona en los hombres. Estas hormonas tienen un impacto sobre la salud (el estrógeno, por ejemplo, protege las arterias; la testosterona fortalece los músculos) y también sobre el desarrollo cerebral. Los cerebros de hombres y mujeres se desarrollan de modo diferente, y esas diferencias se están vinculando cada vez más con diferencias en la percepción y en el comportamiento. La función cerebral en los hombres se halla más localizada en el hemisferio izquierdo, lo que explica que sean los primeros en lógica, razonamiento y pensamiento racional. Los cerebros de las mujeres tienen un *corpus callosum* más espeso; se trata del cable nervioso que conecta las mitades izquierda y derecha del cerebro, de modo que sus habilidades se hallan más uniformemente divididas y son más capaces de integrar el pensamiento del cerebro izquierdo y el derecho.<sup>5</sup> Puesto que entre las funciones del cerebro derecho se incluye el pensamiento abstracto y las habilidades de comunicación, el canal abierto entre los lados izquierdo y derecho de los cerebros de las mujeres explica probablemente su mayor capacidad para comunicarse, y que sean mejores a la hora de expresar sus propios sentimientos e intuiciones a los demás. Todas estas diferencias biológicas, en combinación con el reforzamiento y el estereotipo cultural, tienen como resultado formas divergentes de percibir y enfocar el mundo.<sup>6</sup> Y son precisamente estas diferencias, y no las relativas a fortaleza, función reproductora, etcétera, las que juegan el papel más importante en las relaciones hombre/mujer, incluso entre los niños. Los estudios demuestran que las niñas se sienten atraídas desde muy pequeñas hacia las personas antes que hacia los objetos (y lo inverso puede decirse de los niños), y que las niñas poseen talento para leer otras claves no verbales.

Los niños son más físicamente agresivos y más orientados hacia los objetivos, debido probablemente a sus mayores niveles de testosterona.<sup>7</sup> Para ver estas disparidades sólo tenemos que observar a los niños que juegan: los chicos tienden a hacerlo de un modo competitivo, en grupos grandes y jerárquicamente estructurados, y en sus juegos hay ganadores y perdedores. Las chicas tienden a jugar de modo cooperativo, en grupos pequeños e íntimos, y sus juegos exigen con menor frecuencia el tener un resultado específico. Hasta sus pautas de lenguaje son notablemente diferentes. Los investigadores que estudian a los pequeños preescolares que juegan, han observado que los chicos pequeños hablan más frecuentemente dando órdenes («Haz esto» y «Consigue eso»), mientras que las niñas lo hacen mediante sugerencias y propuestas («Hagamos esto» y «¿Por qué no conseguimos eso?»).

Estas marcadas diferencias en la interacción y la comunicación reflejan la forma divergente mediante la que hombres y mujeres se aproximan al mundo. Los hombres lo hacen, según la lingüista Deborah Tanner, «como un individuo en un orden social jerárquico en el que está un escalón por encima o un escalón por debajo. En este mundo, las conversaciones son negociaciones en las que la gente trata de alcanzar y mantener la ventaja si pueden, y protegerse de los intentos de los demás por disminuirlos o apartarlos. La vida, pues, es una competición, una lucha por preservar la independencia y evitar el fracaso». Las mujeres, por su parte, se acercan al mundo «como un individuo en una red de conexiones. En este mundo, las conversaciones son negociaciones para lograr cercanía en la que la gente trata de buscar y dar confirmación y apoyo, y alcanzar un consenso. Tratan de protegerse a sí mismas de los intentos de los otros por apartarlas. La vida, pues, es una comunidad, una lucha por preservar la intimidad y evitar el aislamiento».<sup>9</sup>

Estas diferencias de percepción y enfoque aparecen de modo cotidiano en las relaciones entre hombres y mujeres y, en particular, en el ámbito de la comunicación. Según mi experiencia, la mayoría de los hombres se comunican para dar o recibir información o para resolver problemas. Para las mujeres, la conversación es con mayor frecuencia un medio de interactuar y expresar sus sentimientos.

Un caso típico es una pareja a la que llamaré George y Andrea. George regresa a casa del trabajo y Andrea le cuenta los detalles de cómo le ha ido el día: se estropeó la lavadora, se inundó el cuarto de lavar, el pequeño George tiene fiebre. George responde entrando en acción: «Llamaré al lampista», y «¿Por qué no llamaste al médico?». Andrea le explica que el lampista ya ha arreglado la lavadora, y que ya ha hablado con el médico acerca de la fiebre del pequeño George. Pero se siente dolida, porque lo que está pidiendo en realidad es que la escuchen con comprensión, lo que desea es la preocupación y el apoyo de su esposo. Para ella, es importante airear sus frustraciones y permitir que George sepa cómo le han ido las cosas durante el día. George se siente exasperado porque no puede comprender por qué le molesta ella con estos problemas si ya los ha resuelto; para él, Andrea está armando ruido por nada.

Luego, George se sienta como es habitual a leer el periódico. Andrea, sintiéndose desconectada, continúa tratando de mantener una conversación con él. Desea conectar con él, sentir que ambos están juntos en esto al conversar con él. George no ve la ventaja de mantener una conversación sólo por hablar. Se siente frustrado por lo que percibe como «interrupciones» innecesarias; ella se siente frustrada por lo que percibe como una falta de intimidad. Este conflicto demuestra lo que Joe Tanenbaum llamó en *Realidades masculinas y femeninas*, la orientación «exclusiva» de los hombres (sólo son capaces de enfocar la atención sobre una cosa a la vez), mientras que las mujeres tienen una orientación «inclusiva» (y no les parecería tan desorientador leer el periódico al

mismo tiempo que responden a las preguntas o comentarios de sus parejas).

### *¿Es la cultura la culpable?*

¿Hasta qué punto son genéticas (naturaleza) las diferencias de género, y hasta qué punto son creadas por la cultura en la que los hombres y las mujeres han sido educados y socializados? Observar a los niños pequeños es una forma maravillosa de penetrar en los misteriosos orígenes del comportamiento específico de género. ¿Ha observado alguna vez la actitud de flirteo, la mirada baja, la afición que tienen por disfrazarse, que exhiben las niñas muy pequeñas? ¿Se ha dado cuenta del tono de voz más alto, de la actitud insolente de manos en los bolsillos, de la determinación por terminar una tarea de los chicos muy pequeños? ¿Y ha observado eso al margen del ambiente que reinara en el hogar? ¿Se ha sentido alguna vez como una mosca en la pared en una fiesta de niñas pequeñas, en la que se expresa el lenguaje adulto del cuerpo, los buenos modales en la mesa y la conversación «adulta» de las niñas? Está claro que la biología establece los fundamentos, pero su influencia se halla inextricablemente vinculada con la de nuestro contexto cultural.

El cerebro humano evolucionó dentro del contexto de una sociedad de cazadores/recolectores, en la que los hombres y las mujeres representaban papeles que exigían habilidades netamente diferentes. Al recolectar y preparar los alimentos, curtir las pieles y preparar las ropas, alimentar y educar a los niños, las mujeres utilizaban regularmente funciones del cerebro izquierdo y del cerebro derecho, realizando más de una tarea al mismo tiempo, sintonizándolas y facilitando la satisfacción de las necesidades de los demás. Los hombres, en cambio, cazaban en un mundo más exclusivo, objetivo y orientado hacia metas en las que se exigía fortaleza, agresión, estrategia y habilidades no verbales.

La revolución industrial, durante la que los padres abandonaron por primera vez el hogar para trabajar en las fábricas, mientras que las madres permanecían en casa, definió poderosamente los roles de género. El mensaje recibido por los niños no fue sólo el de que la madre (la mujer) tenía la responsabilidad casi total por educarlos y criarlos, sino que el padre (el hombre) necesitaba separarse de la familia para poder cumplir con sus responsabilidades.

Bien puede ser que si los hombres hubieran compartido siempre la organización de la comunidad y las responsabilidades de educar y criar a los niños, que tradicionalmente han descansado sobre los hombros de las mujeres, el tamaño de su *corpus callosum* habría sido similar al de las hembras, y ellos también tendrían más acceso a las funciones de su cerebro derecho. En otras palabras, las pautas culturales quedaron codificadas en nuestros genes con el transcurso del tiempo, del mismo modo que nuestra postura erecta y nuestro vello corporal, en continua disminución, evolucionó adaptándose a las circunstancias. Finalmente, la cultura se expresó biológicamente como competitividad en los hombres y como cooperación en las mujeres.

En la medida en que los hombres contemporáneos se impliquen más activamente en la educación y crianza de los niños, en la medida en que se despierten sus instintos de cuidado, y en la medida en que las mujeres se sientan más cómodas con autoridad, afirmación y habilidades de estrategia, es posible que, en el transcurso de siglos de evolución, las capacidades y los rasgos genéticos de los dos sexos se hagan más similares. Hasta los estudios a corto plazo han demostrado que cuando los chicos pequeños cuidan de sus hermanos, desarrollan habilidades duraderas relativas al cuidado de los demás.<sup>10</sup> Es probable que la cultura

influya sobre la biología tanto como la biología lo hace sobre la cultura. Tal como yo lo veo, las diferencias percibidas que suelen atribuirse a la biología son de hecho un legado de la evolución tanto como de la cultura. No obstante, queda abierto a la discusión dónde desaparece la biología y empieza la cultura. Lo que sí está claro es que es aquí donde empiezan los problemas, pues las diferencias biológicas se ven reforzadas por la socialización hasta el punto de que, en nuestra cultura, los chicos pequeños aprenden a negar sus aspectos «femeninos», y las niñas pequeñas a negar sus energías «masculinas». Los estudios demuestran, por ejemplo, que a las niñas pequeñas se las anima a preocuparse por los problemas de los demás y se las desanima a expresar cólera. A los chicos, por otra parte, se les exhorta a ser duros e independientes y se les desanima a llorar. Ya no somos cazadores/recolectores, sino que, simplemente, nos comportamos de ese modo.

Ni siquiera los padres más conscientes y liberados pueden eliminar las influencias culturales, como bien saben todos aquellos que han intentado persuadir a su hija de renunciar a su deseo de tener una muñeca Barbie, o a un hijo de su determinación de tener un arma de juguete. Los niños pequeños tienen una fuerte necesidad de definirse e identificarse por los papeles que ven representados a su alrededor. Y no se pueden negar los aspectos inconscientes y arquetípicos de nuestra herencia innata de género.

Además, tampoco podemos descontar el impacto del hecho de que la mayoría de nosotros hemos sido criados por mujeres. Comprensiblemente, las niñas permanecen conectadas y siguen identificándose con su cuidadora principal, mientras que los chicos tienen que separarse eventualmente de la mujer y convertirse en seres separados e independientes. Esta necesidad masculina de la separación psíquica de la madre perpetúa la división entre hombres y mujeres. Una vez más, el efecto a largo plazo de compartir la educación del niño puede ser el de atemperar la polarización de los papeles de género y obviar la necesidad de que los chicos rechacen lo femenino.

### *Representar nuestros roles, perder nuestros sí mismos*

Son los roles y estereotipos de sexo (y el valor que se les asigna), determinados culturalmente, y no las diferencias biológicas, las que ejercen incuestionablemente una influencia más destructiva sobre el crecimiento del individuo y las relaciones entre los sexos. En realidad, el género se desarrolla a lo largo de un continuum. Al hablar de hombres «masculinos» (verdaderos hombres) o mujeres «femeninas» (verdaderas mujeres), o incluso de mujeres «masculinas» y de hombres «femeninos», estamos refiriéndonos al grado con el que muestran características que nuestra cultura ha asignado a uno u otro género, a través de la institución de la paternidad y la maternidad, y de la propaganda. Como confirmará cualquier investigación superficial, entre los miembros del mismo sexo existe una amplia gama de características de todo tipo y no sólo de las designadas como específicas del género. El espectro de características designadas por el género dentro de los componentes del mismo sexo no es más amplio o más estrecho que la gama de, por ejemplo, la inteligencia o el peso.

Los roles de sexo o los estereotipos sexuales rígidos son nocivos para el individuo porque refuerzan el mantenimiento cultural de los sí mismos perdido y negado. La adhesión sumisa a las expectativas de rol necesita eliminar de nuestro repertorio cualquier clase de emociones o comportamientos que se consideren como incorrectos para el género concreto. Los roles nos indican cómo comportarnos, qué partes de nosotros mismos debemos cambiar o encubrir si deseamos atraer a alguien del sexo opuesto; influyen incluso sobre cómo nos presentamos a nosotros

mismos. Con el transcurso del tiempo, estas ideas sobre el género, dictadas socialmente, se convierten en parte de nuestra Imago, colorean la imagen de nuestra pareja perfecta e imponen limitaciones y expectativas a las personas del género opuesto con las que salimos. Así, buscamos parejas potenciales no sólo desde nuestras diferentes perspectivas biológicas, sino también a través de los cristales de la cultura y de los estereotipos impuestos culturalmente. La representación de rol es destructiva tanto para el individuo como para las relaciones.

Puesto que en la historia reciente las mujeres han dado grandes pasos para romper con los roles estereotipados, ya no se identifican tan fuertemente con ser «mujeres» con roles o comportamientos específicos. Como mujeres, han pasado a desempeñar roles tradicionalmente «masculinos», han asumido responsabilidades «masculinas» y han añadido habilidades consideradas como masculinas a las suyas propias. En consecuencia, suelen sentirse más cómodas en un papel definido de modo más fluido, pues han aprendido que el rol que representan no define quienes son. (Esto no quiere decir que no se hallen sometidas a enormes presiones culturales, e incluso a actitudes de desaprobación, cuando se «salen» de su papel, o que sus cambios de papel no se produzcan sin culpabilidad o dudas personales.) La situación no suele ser la misma en el caso de los hombres. Nuestra cultura patriarcal ha codificado tanto los papeles de los hombres que muchos de ellos tienen dificultades particulares para distinguir las funciones que se les han prescrito de la «masculinidad» misma. A los hombres a quienes se les pide que realicen el rol que ellos consideran como «femenino» se sienten a menudo mutilados e inseguros acerca de quiénes son. Al hallarse tan identificados con su rol, están menos en contacto con su verdadero sí mismo y se sienten incompletos con la estructura que ese rol les impone. En resumen, sufren una crisis de identidad. Mientras que las mujeres pueden pasar de cambiar pañales a dirigir una empresa, sin sentirse como si hubieran perdido su «calidad de mujeres» (aunque, como ya he indicado antes, no lo hacen necesariamente sin desaprobación o culpabilidad), los hombres piensan: «Si cambio un pañal, ya no soy un hombre».

La crisis de identidad masculina está destinada a intensificarse en la medida en que continúe el surgimiento femenino. Los hombres tendrán que afrontar la necesidad de aceptar sus naturalezas femeninas a través de la aceptación de la igualdad de aquellas sobre las que ahora proyectan su energía femenina recesiva y negada, es decir, sobre las mujeres, sus compañeras. Se trata, sin embargo, de una crisis que puede conducir a la reintegración... o a la desintegración y a un incremento de la antipatía hombre-mujer.

La diferencia entre la capacidad de un sexo y de otro sexo para funcionar fuera de sus papeles, quizá esté relacionada con el hecho de que las mujeres se han visto obligadas por fuerzas sociales y económicas a entrar en el mundo «del hombre», y han tenido que adaptarse a esa situación. Quizá tenga que ver con el hecho de que las habilidades «del hombre», desarrolladas por las mujeres, son valoradas y deseadas en nuestra sociedad, mientras que no lo son las habilidades «de la mujer», evitadas por los hombres (educar a los hijos, expresar emociones). O quizá tenga que ver con el hecho de que los papeles de las mujeres las han mantenido tradicionalmente sumisas (por lo que quieren salir de esa situación), mientras que los papeles de los hombres les han proporcionado poder, y tienen por lo tanto un interés concreto en mantener el status quo. Los roles han entronizado a los hombres y el poder de sus papeles, antes que tratarse de una supremacía personal, ha actuado como elemento forzoso. Es difícil abandonar el trono, aun cuando éste separa al poderoso del menos poderoso en formas que son por lo menos tan psíquicamente destructivas

para quienes están en el poder como para aquellos sobre los que se ejerce la autoridad.

Históricamente, los hombres y las mujeres se han «anexionado» la energía contrasexual que necesitaban para ser enteros, puesto que en la mayoría de las culturas occidentales hubo pocos modelos y poca aprobación para quienes desarrollaron sus aspectos polares. Las figuras del Don Juan y de la mujer fatal se emparejan, del mismo modo que el hombre dominante y la mujer sumisa, el que gana el pan y el ama de casa. Pero como eran extraños psíquicos el uno para el otro, y como dependían el uno del otro para obtener lo que había desaparecido en sí mismos, tales emparejamientos simbióticos terminaban por conducir al conflicto, la alienación y la crítica por lo que le faltaba al otro. Hay una gran diferencia entre un matrimonio estable en el que las polaridades se compensan de algún modo para cada uno de los dos miembros de la pareja, y una unión de dos personas enteras en las que ninguna de las dos tiene que soportar las partes subdesarrolladas o no reconocidas del otro, sino que sólo llevan su propia naturaleza completa y se relacionan mutuamente a partir de esa experiencia de totalidad. Dos personas enteras pueden experimentar empatía con la experiencia del otro; la experiencia de una pareja polarizada y simbiótica, en cambio, es un conflicto continuo.

*Aprópiase de su sí mismo contrasexual: nadar contra corriente*

Si confía en romper esta pauta y sentirse completo dentro y fuera de sí mismo, tiene que apropiarse y aceptar su propio sí mismo contrasexual. Y al observar el mundo en busca de una pareja debe dejar de buscar imágenes definidas culturalmente. Pero, salvo que en nuestra cultura se produzcan cambios de la noche a la mañana, o quizá cambios consecuentes en nuestra biología, ¿cómo van a vivir en paz los hombres y las mujeres, que a veces parecen especies fundamentalmente diferentes, criados en culturas aparentemente dispares? 1) Siendo conscientes tanto de las diferencias genéticas como de los prejuicios culturales que separan al hombre y a la mujer.

2) Haciendo honor al valor igual de las energías masculina y femenina. 3) Desarrollando sus propias energías contrasexuales, de modo que no dependan de sus parejas para obtener lo que les falta a sí mismos.

**¡SU PAREJA NO ES USTED!**

Aceptar al «otro» parece sencillo e inofensivo. No obstante, y según mi experiencia, la gente tiene dificultades para aceptar las diferencias en sus parejas sin efectuar juicios de valor acerca de esas divergencias. Hay algo equivocado con la diferencia, algo que necesita cambiarse. «¿Quieres decir que no te gusta la ópera?», «¿Que no te gusta el sexo oral?», «¿Qué quieres decir con eso de que nunca comes ostras?», «¿Te parece que eso es divertido?» Se menosprecian hasta las diferencias más sencillas relativas a gustos, y mucho más cuando se trata de discrepancias fundamentales relativas al temperamento o el punto de vista.

Resulta difícil reconocer que los demás también viven en sus propios mundos idiosincrásicos, y que su forma de ver las cosas tiene su propia integridad y legitimidad, tanto si estamos de acuerdo como si no. Esta visión perceptiva que parece limitada por anteojeras conducen al juicio de valor y a la acusación que socavan la comunicación y la intimidad. Si espera tener éxito en su matrimonio, lo primero que debe hacer y lo más fundamental es aceptar una realidad conmoviente: su pareja no es usted. Ella o él es un «otro» igualmente válido y digno. Y una de las razones principales por las que el otro no es usted, por las que él o ella ven, interpretan e interactúan con el mundo desde una perspectiva diferente



pero igual, es pura y simplemente porque él o ella es un hombre, o una mujer, y usted no lo es.

Superficialmente, esto parece tan evidente que suena hasta estúpido. Pero la cuestión es la siguiente: todos nosotros tenemos nuestro propio mundo interior, nuestra forma idiosincrática de ver las cosas, nuestra historia particular que nos hace singulares. La mayoría de nosotros, sin embargo, no tiene esto muy en cuenta cuando se trata de aplicarlo a los demás. Asumimos que los otros piensan de la misma manera que nosotros. Cuando no lo hacen así, suponemos que están equivocados. Una mujer joven a la que conozco quedó impresionada al darse cuenta de que las opiniones de su novio diferían con frecuencia radicalmente de las suyas. Llegó a decirme, con toda sinceridad: «Creía que cuando yo imaginaba algo, eso significaba que todos los demás también lo veían del mismo modo». Pero no existe esa clase de «objetividad». Todos estamos impregnados en nuestras percepciones, que son una función de nuestra propia experiencia y de las creencias que surgen a partir de esa experiencia singular. Todos tenemos prejuicios; lo máximo que podemos hacer es buscar una «convalidación consensuada». No obstante, en una relación es esencial cruzar el abismo de experiencias separadas. Los hombres y las mujeres experimentan el mundo de modo diferente. Para comprender al otro tiene usted que avanzar hacia él y convalidar su punto de vista. Tiene que aceptar la lógica del otro como algo que tiene igual valor a la suya.

Al explicarle este punto a Oliver, se mostró iracundo por el hecho de que cuestionara su observación de que su amiga, Alexandra, era demasiado emocional y se implicaba demasiado en su trabajo. Convalidé la realidad de las percepciones de Oliver, pero señalé que éstas sólo representaban su punto de vista singular, que no sólo eran opiniones personales, sino juicios de valor. No describían la experiencia de Alexandra. Oliver se mostraba todavía iracundo, e insistió en que Alexandra era frígida porque sólo quería mantener relaciones sexuales dos veces a la semana, y pasó a exponer su teoría de que las mujeres eran demasiado emocionales, sexualmente reprimidas, proclives a la exageración y poco fiables. Durante el transcurso de varias visitas pudo admitir finalmente que con esas opiniones no hacía sino describir su experiencia con su madre y las actitudes con las que él había crecido, antes que su verdadera experiencia personal. Necesitó meses para aceptar verdaderamente que Alexandra era una persona diferente a su madre y a él mismo, que vivía en un cuerpo y una mente diferentes, y que él tenía que aceptar la igual validez de la realidad de Alexandra si ambos querían hacer progresos hacia una relación consciente y equitativa.

Esta clase de pensamiento excluyente constituye la base, claro está, no sólo para las guerras de género, sino también para el fanatismo, el nacionalismo y la clase de fervor religioso que conduce a la guerra. Es un provincialismo de mentalidad estrecha. Incapaces de trascender estereotipos debilitadores, nos echamos la culpa los unos a los otros por tener la osadía de ser diferentes. A partir del temor y la incomodidad con aquello que es extraño en nosotros, construimos barreras contra la intimidad.

El hecho es que somos criaturas egocéntricas, cada una encerrada en su propio mundo idiosincrático. La mente es autorreferencial; nos vemos a nosotros mismos situados en el centro del universo. Reconocer el valor igual de otro supone abandonar nuestro egocentrismo y compartir el centro.

## DIÁLOGO ES LO ÚNICO QUE PODEMOS TENER

Entablar amistad con el sexo opuesto y aprender de él es un medio fundamental para entrar en contacto con nuestra energía contrasexual. Del mismo modo que la ciencia y la teología sólo tienen un acceso parcial a la verdad, así sucede con los hombres y las mujeres. Nuestras relaciones con el sexo opuesto nos sirven como terreno de entrenamiento para el autodescubrimiento y el crecimiento, siempre y cuando estemos abiertos a la otroridad del otro y a la perspectiva diferente que aporta al mundo en el que también habitamos nosotros. Al explorar la otroridad, no sólo aumentamos la reserva de información de la que podemos servirnos, como si se tratara de un ordenador, sino que nos enriquecemos a nosotros mismos. Expandimos nuestros horizontes. Al entablar amistad con el sexo opuesto, lo hacemos con nuestro lado de sombra, pues la otroridad de los demás es un espejo de los aspectos desconocidos, no desarrollados y rechazados de nosotros mismos.

El diálogo es la herramienta más poderosa de que disponemos para establecer esa conexión, y quizá la única verdadera. A través del diálogo con el otro, que es diferente, obtenemos acceso a una verdad más amplia a la que podemos acceder por nosotros mismos o a través de las relaciones con personas del mismo sexo. El diálogo le dice al otro: respeto tu otroridad, deseo aprender de ella y quiero enseñarte la mía. El diálogo asume la igualdad, y la igualdad exige el diálogo.

El objetivo del diálogo no es la conversión del ignorante, o el abrumar al otro con la verdad del propio punto de vista superior. Su objetivo es la comprensión. Imagínese como un aventurero que se adentra en un país nuevo y extraño, en el que el sexo opuesto (las personas con las que sale y se empareja) ha vivido durante toda su vida. Para el otro es un país ordinario, pero para usted encierra misterios desconocidos. «Muéstrame cómo es el mundo para ti», solicita el diálogo. «Háblame de lo que piensas sobre esa película, ¿por qué te hizo llorar?», «¿Te preocupas alguna vez por la muerte?», «¿Cómo te sientes cuando un amigo te critica?», «¿Qué haces cuando tienes miedo?», «Permíteme penetrar en tus secretos».

Permanezca alerta, preste atención a los detalles, a los matices. Recuerdo cierta ocasión en que me fui a pescar con mi cuñado, un hombre con tres títulos y una habilidad mágica para la pesca. La circunferencia de una onda sobre el agua, el sonido exacto que producía, le transmitían volúmenes de información: significaba que un róbalo de kilo y medio acababa de atrapar a un saltamontes sobre la superficie del agua y regresaría trazando un círculo en aproximadamente veinte segundos. Yo, sentado a su lado, utilizaba su cebo y aparejaba, observaba cómo se movía él, cómo respiraba, cómo movía las manos de una determinada forma, pero nada sucedía. Lo único que me dijo directamente fue: «No mantienes la boca cerrada».

Para ver cómo la observación y el diálogo disuelven las diferencias, regresemos a nuestra historia de George y Andrea (página 209). Si George hubiera tratado de sonsacarle sus secretos a Andrea, habría tenido una mejor comprensión de lo femenino. Habría reconocido que Andrea sólo trataba de conectar con él cuando le hablaba de sus trabajos. Si no se hubiera sentido culpabilizado, como si ella esperara que él hiciera algo, quizás habría podido aprender a ofrecerle una atención comprensiva y el apoyo que Andrea necesitaba antes de ponerse a leer el periódico. Quizá se habría dado cuenta entonces de que ella se sentiría amada y respetada si él le informaba de los acontecimientos inconsecuentes que le habían ocurrido durante el día.

Y si Andrea hubiera tratado de penetrar en los misterios de la orientación masculina de George, se habría dado cuenta de que él imaginaba que ella

necesitaba su ayuda, y que nunca se molestaría en hablar con ella acerca de un problema que ya había resuelto por sí misma. Habría comprendido que él no trataba de hacerla callar poniéndose a leer el periódico, y que se sentía desorientado cuando se encontraba con interrupciones. Quizá habría podido aprender a disfrutar de la clase diferente de intimidad que supone estar sentados y leyendo juntos, sin hablar.

Al hacerlo así, se habrían aceptado el uno al otro en sus propios términos, sin juzgar el comportamiento del otro como inadecuado o tratar de cambiarlo, en lugar de aplicar sus propios estándares. Con el tiempo, es probable que George deseara confiar naturalmente más en Andrea, y ella experimentaría una mayor sensación de intimidad por el simple hecho de estar sentada tranquilamente junto a George por las noches.

Los participantes en el verdadero diálogo no acaban por sentirse ni victoriosos ni derrotados, sino enriquecidos, con una mejor comprensión tanto del otro como de sí mismos. El proceso tiene una simetría de apoyo: la mayor conciencia del otro conduce a una mayor empatía por el otro. Nuestra pareja del sexo opuesto proporciona el polo para la integración de nuestro propio sí mismo dividido. El diálogo contribuye a estrechar la separación entre los dos, a reducir nuestro temor, a atemperar nuestra actitud adversaria. A través del diálogo nos acercamos el uno al otro y nos curamos mutuamente. (En la página 282 encontrará un ejercicio para mejorar las habilidades para el diálogo.)

#### *Desarrollar el «otro» en usted*

El diálogo le enseña cosas sobre el sexo opuesto y le permite sentirse más cómodo con lo que es diferente. Pero también es importante para las relaciones el reconocer y desarrollar el «otro» que hay en usted, es decir, permitir que hable la «masculinidad» o la «feminidad» reprimida que se ha frustrado para usted durante el proceso de socialización, y que ahora trata de recuperar a través de una relación con un miembro del sexo opuesto.

Esto es más fácil de decir que de hacer, pues los tabúes que la sociedad ha impuesto son fuertes y nuestro nivel de incomodidad es elevado cuando tratamos de sortear la marejada. Entrar en contacto con nuestro sí mismo contrasexual reprimido exige que actuemos de una forma conscientemente transcultural, que nos neguemos a aceptar los estereotipos que nos impone la sociedad como hombres y mujeres. Nos hallamos tan bloqueados con respecto a la energía contrasexual que hay en nosotros, como predispuestos contra ella fuera de nosotros mismos. No minimizo la fortaleza de carácter y la convicción que se requieren para decir no a los roles de sexo estereotipados, como tampoco subestimo el poder que ejerce nuestra cultura sobre nuestras vidas. Los hombres y mujeres que contravienen la norma cultural lo hacen enfrentándose a una temible desaprobación y presión para ajustarse a ella. El comportamiento aprobado e incluso admirado en un hombre o en una mujer es criticado a menudo cuando lo exhibe el otro. Todos hemos oído calificar a una mujer de «zorra» cuando se muestra afirmativa y sin pelos en la lengua, o a un hombre de «afeminado» cuando se muestra emocional.

Para comportarse de un modo transcultural tenemos que intercambiar de puesto con el «otro», probar con ese nuevo comportamiento que percibimos como extraño, y tratar de apropiarnos de las diferentes habilidades y percepciones del sexo opuesto. Eso significa aprender a separar lo que es el rol de lo que es el género. La recompensa es que, a medida que despierte y ejercite su inestable energía contrasexual, obtendrá un mayor equilibrio y se sentirá atraído hacia personas cuyas energías no estén tan polarizadas.

Ir contra corriente supone hacer lo que no resulta natural, superar la resistencia, la ansiedad y la incomodidad. Para un hombre, eso puede significar hacerse vulnerable ante el otro, hablar de algo que ha mantenido

hasta entonces para sí mismo, escribir un poema, realizar un trabajo voluntario con niños. Una mujer puede hacer un esfuerzo por ser valerosa, por escalar sola una montaña o descender en balsa por un río. Puede superar su terror a los números y aprender a cuadrar su cuenta bancaria, o hablar en un grupo en el que hasta entonces había permanecido en silencio. (Es interesante observar que, a pesar del estereotipo según el cual «las mujeres hablan mucho», son los hombres los que lo hacen con mayor frecuencia y durante períodos de tiempo más prolongados en público.)<sup>12</sup> Si sale con alguien a quien le gusta el fútbol, procure aprender algo sobre sus reglas y su estrategia. Haga un sincero intento por ver su atractivo, en lugar de arrugar la nariz o retroceder ante la violencia. Procure ver el culebrón que le gusta a su amiga, redactar notas de agradecimiento o comprar los regalos de Navidad. De este modo, despierta sus energías dormidas y se vivifica a sí mismo. (Un ejercicio que encontrará al final de este capítulo le ayudará a ver cómo se hallan distribuidas sus energías de género y qué necesita desarrollar.)

Experimentar con las energías y comportamientos del sexo opuesto, con las que no está familiarizado, no significa identificarse con ellas. Siempre se identificará a sí mismo como un hombre o una mujer, pero ampliará sus horizontes y se extenderá hacia su totalidad original. Cuando las mujeres trataron de poner por primera vez el pie en el mundo empresarial estadounidense (lo que no resultó una tarea fácil), la estrategia consistió en enterrar su feminidad, su vulnerabilidad y vivir tras una máscara, incluso hasta el punto de ponerse ropas de hombre, trajes chaqueta con blusas a medida y «corbatas» de encaje. A medida que las mujeres lograron una mayor seguridad en sus propias capacidades, y que su posición se hizo cada vez más fuerte, aprendieron que no tenían por qué imitar a los hombres y que sus propias fortalezas (la intuición y la cooperación), en combinación con su recién encontrada afirmación y sabiduría en los negocios, resultaban doblemente poderosas y atractivas.

## COMPARTIR EL CUIDADO DEL OTRO

Quiero abordar ahora un tema fundamental, delicado y volátil entre los hombres y las mujeres. Uno de los ámbitos en los que el atrincheramiento en el rol respectivo se halla muy necesitado de cambio, es el del cuidado y alimentación de las relaciones. Aunque tanto los hombres como las mujeres necesitan de los cuidados que no recibieron en la infancia, son éstas últimas las que han sido entrenadas para proporcionarlo. Insuficientemente nutridas como adultos, las mujeres transforman típicamente su necesidad de ser nutridas en una necesidad de nutrir al otro. No es por tanto ninguna sorpresa que los hombres casados muestren índices de supervivencia significativamente más elevados y se sientan más satisfechos que los solteros, mientras que no puede decirse lo mismo de las mujeres casadas, en contraposición con las solteras.<sup>13</sup> El verdadero amor no es posible en una relación tan desequilibrada. Para corregir esta disparidad, los hombres tienen que trabajar intencionada y conscientemente en el desarrollo de su habilidad para nutrir al otro, y las mujeres tienen que dejar un espacio para que se produzca ese desarrollo, sin apresurarse a rellenar los huecos.

La necesidad de paridad conlleva compartir las responsabilidades del hogar, especialmente en aquellas relaciones en que ambos trabajan. Cada estudio reciente que se ha hecho sobre las parejas, revela que este es actualmente un gran tema de conflicto entre hombres y mujeres, y la frustración y la cólera se filtra inevitablemente hasta todos los demás aspectos de la asociación entre ambos.<sup>14</sup> Incluso aquellos hombres que se consideran a sí mismos «útiles» en las tareas del hogar suelen ignorar la

naturaleza y la amplitud de las exigencias que se les plantean a las madres que trabajan. Aunque a veces se trata de una ignorancia fingida o tramada, en ocasiones es el resultado de una verdadera falta de conciencia. Recientemente, los padres que tuvieron que quedarse al cuidado de sus hijos mientras sus esposas servían en las fuerzas armadas durante la guerra del Golfo Pérsico (¡una notable inversión de los papeles!), dijeron que no habían sido conscientes hasta entonces de la desigualdad con la que habían estado divididas las tareas de la educación de los niños, y que se sintieron abrumados por lo duro que resultaba trabajar y dirigir un hogar al mismo tiempo. Uno de ellos llegó a confesar que lo primero que haría en cuanto su esposa regresara a casa sería darle las gracias.<sup>15</sup>

Aparte de la adhesión a las estructuras tradicionales de poder, no hay razón alguna por la que las mujeres deban ser las amas de casa y las cuidadoras fundamentales del hogar, y por qué la palabra «esposa» debe ser sinónimo de la aportación de esos servicios. Una amiga mía que durante varios años se esforzó denodadamente por educar a tres niños pequeños y realizar un trabajo a tiempo completo, con una mínima participación de su esposo, que a menudo trabajaba hasta muy tarde o tenía que viajar, me contó una historia sobre su hijo más pequeño que resulta particularmente reveladora. Una noche, después de haber alimentado, bañado, leído y arropado a sus hijos en la cama, estaba ella limpiando la cocina, lavando la ropa y realizando otras tareas del hogar, como solía hacer por la noche. Mientras doblaba la ropa sobre su cama, se quedó dormida y se despertó varias horas más tarde, para encontrarse con que el niño de cinco años estaba de pie junto a la cama. Se había despertado para ir al baño y, al ver la luz todavía encendida, entró en su dormitorio y la encontró dormida, vestida, en medio de un montón de ropa limpia por guardar.

«¿Qué ocurre, mamá?», le preguntó el niño, preocupado.

«Oh, nada, cariño. Estaba cansada y me quedé dormida, eso es todo.»

El niño se sentó junto a ella y puso la pequeña mano sobre la suya.

«Necesitas una esposa -le dijo-. Deberías conseguirla una.»

Curiosa ante lo que el niño quería dar a entender, le preguntó: «¿Qué es una esposa?».

«Oh, ya sabes -contestó el niño-. Alguien capaz de hacer todo este trabajo por ti..., ¡y que le guste hacerlo!»

¡Y eso surgido de boca de una criatura! Lo cierto es que todo el mundo desea tener una esposa en su vida. Es un rol, no un género y, en una relación curativa, las dos partes van a tener que turnarse para asumir ese papel. Los hombres solteros tendrán que abandonar las prerrogativas de la base de poder que les ha concedido la sociedad. Y las mujeres tienen que estar dispuestas a arriesgarse a insistir en compartir las responsabilidades. Necesitan enseñar a sus parejas cómo ayudar en el cuidado del hogar, y luego ser capaces de retroceder un paso y permitir que sus compañeros realicen la parte que les corresponde.

Cuando abordo esta cuestión en mis talleres para solteros, siempre hay alguno que otro que se levanta iracundo y pregunta: «¿De qué me sirve eso a mí?». En realidad, está preguntando: ¿qué clase de mujer es la que no se ocupa de atender al hombre? ¿Por qué voy a salir con una de esas mujeres liberadas que esperan que yo me dedique a cocinar y a ocuparme de la ropa sucia? ¡Puedo encontrar a muchas mujeres que me cuidarán adecuadamente!

Resulta comprensible que muchos hombres se enojan ante las nuevas reglas y expectativas, sobre todo si han mantenido relaciones tradicionales. En primer lugar, indico que esas relaciones no han funcionado, y esa es precisamente la razón por la que ahora asisten a mis talleres. La mayoría de las veces admiten que hubo muchas peleas, una corriente subterránea y continua de resentimiento sobre la desigualdad del cuidado del hogar. Lo

que les digo a esos hombres es que ellos resultan heridos por sus propios papeles dominantes, igual que las mujeres, aunque de formas menos evidentes. Les digo que no hay curación, ni esperanza posible de encontrar la totalidad en una relación desigual, y que tendrán que ver por sí mismos el mundo que se abre ante ellos, tanto en respuesta a sus parejas como dentro de sí mismos, cuando dan al mismo tiempo que reciben esa clase de nutrición.

Las mujeres tienen a menudo problemas para abandonar su comportamiento basado en el rol que representan, pues también ellas han sido educadas para creer que ellas son más fuertes, que están singularmente calificadas para dirigir, y que las mujeres deberían ser las que cuiden y eduquen a los hijos. El sentido del valor de más de una mujer empieza y termina con aquello que hace o con lo que contribuye para cuidar de los demás. Aunque anhele recibir cuidados ella misma (o experimente resentimiento por los cuidados que ofrece), puede mostrarse reacia a abandonar su posición como proveedora de servicios de atención a los demás, temerosa de que sólo se la quiera por su función instrumental. Abandonar el cuidado del otro es algo que asusta, pero, en ocasiones, la única forma de descubrir si se nos ama por nosotros mismos consiste en decir basta.

Como estamos viendo ahora en Rusia y en la Europa oriental, muchas personas se muestran escépticas cuando se les ofrece su libertad; se aferran al viejo modo de hacer las cosas. Temerosas de la independencia que no han aprendido a manejar, continúan deseando que el Estado se cuide de ellas, que les diga lo que tienen que hacer, que puedan seguir viviendo de acuerdo con reglas y guías estrictas. La enmienda sobre la Igualdad de Derechos no fue aprobada debido en parte a que muchas mujeres se asustaron ante la asunción de la libertad que implicaba. El libro de Marabel Morgan *Mujer total* se vendió como rosquillas durante el período más vociferante del movimiento feminista porque tranquilizaba a las mujeres que no sabían cómo sobrevivir y ser amadas si no acudían a recibir a su pareja a la puerta del hogar, vestidas con un *negligée* y llevando un Martini frío y seco en la mano.

## AVANCE HACIA LA ANDROGINIA

Trascender los estereotipos culturales para experimentar nuestros sí mismos enteros nos hace avanzar hacia la androginia. Somos inherentemente criaturas andróginas, que personificamos energía tanto masculina como femenina, pero la división en nuestra cultura es profunda y hay partes de nosotros mismos que están subalimentadas. Androginia se ha convertido en una palabra sobrecargada de significado, a menudo mal entendida, de modo que trataré de clarificar mis términos. No significa asexual, bisexual o hermafrodita, y ciertamente no es ni antimasculina ni antifemenina. La androginia es nuestro estado natural. Se refiere a un equilibrio interno y a la totalidad que nos permite ser fuertes o suaves, lógicos o emocionales, según se necesite, porque nos sentimos cómodos con una amplia gama de modos de ser. Una persona andrógina es un hombre lo bastante seguro de su masculinidad como para permitir que afloren los aspectos femeninos de su personalidad, o una mujer lo bastante segura de su femineidad como para permitir que florezcan los aspectos masculinos de su personalidad. Al afrontar y mantener nuestras energías contrasexuales (sin identificarnos con ellas) nos hacemos más integrados y quedan erosionados los estereotipos debilitadores. Una mujer que se identifica con lo femenino y que puede acceder a su energía masculina es muy poderosa. Y hay algo increíblemente atractivo en un hombre masculino pero suave.<sup>16</sup>

Avanzar hacia la androginia permitirá que los hombres y las mujeres vuelvan a reunirse en un terreno común. Para lograrlo dentro del contexto cultural en el que hemos sido socializados y en el que vivimos, se necesita ser conscientes e intencionales acerca de quiénes somos y cómo nos comportamos, que es precisamente de lo que trata este libro. Al practicar nuevos comportamientos con el transcurso del tiempo, somos conscientes de la evolución que se produce en nosotros mismos y que nos conducirá a asociaciones enteras con el otro. Las nuevas experiencias crearán nuevas imágenes internas del otro, lo que producirá a su vez nuevas tentativas que profundizarán aún más en la intimidad y en nuestro impulso hacia la totalidad. Por difícil que sea nadar contra corriente, es esencial para el crecimiento personal. Tiene usted que elegir ser un pionero y encontrarse en la vanguardia del cambio. Según se dice, si usted no forma parte de la solución, forma parte del problema. El siguiente capítulo describe la relación consciente/andrógina. Pero antes quiero discutir cómo se llevan los papeles y estereotipos de género al ámbito de la sexualidad y sabotean la intimidad sexual.

### *Sexualidad: Yo, Tarzán; tú, Jane*

Nuestra sexualidad es un aspecto muy personal y central de nuestra identidad, y juega un papel sin paralelo en nuestras relaciones. Nos gusta pensar que el sexo y nuestra sexualidad son tan «naturales» que ni siquiera tenemos que pensar en ello o trabajar por ello. Pero, de hecho, la sexualidad, como el género, es en buena medida un constructo cultural. Lo que creemos y hacemos sexualmente es aquello que se nos ha enseñado a creer y se nos ha permitido hacer. Lo que hacemos en la cama, y hasta el mismo hecho de hacerlo en la cama, es aprendido. El placer sexual puro y bruto o, en realidad, cualquier emoción pura y bruta, es imposible excepto en unos pocos momentos fugaces que nos pillan desprevenidos, de tan aferrados como estamos a nuestras ideas sobre el comportamiento sexual. Tal como observa Jamake Highwater en *Mito y sexualidad*, hasta lo que sentimos sobre el sexo está determinado culturalmente.<sup>17</sup>

La casuística de los efectos sobre las relaciones de nuestra cultura negativa del sexo y el placer, llenaría otro libro. Las influencias más fuertes sobre nuestras actitudes hacia la sexualidad nos han sido transmitidas a través de la épica bíblica y de la teoría del pecado original, atribuida a San Agustín. En lugar de ver la naturaleza humana como esencialmente buena, y el sexo como algo que contribuye a afirmar la vida (como sucede en algunas culturas orientales), nuestras actitudes hacia el sexo (los males de la carne) se basan en la premisa de que la naturaleza humana es esencialmente mala y que el sexo es el acto depravado de un ser maligno. Hasta el producto de la relación sexual, el niño, es nacido «del pecado».<sup>18</sup> Así pues, en nuestra historia cultural han predominado las prácticas religiosas que prohíben el sexo, como el celibato y la proscrición del sexo excepto por razones de procreación. Más sutilmente, tenemos el temor, la vergüenza, la culpabilidad, la «representación» sexual por otros medios y otras ramificaciones psicológicas y políticas de estos valores transmitidos culturalmente, que se han superimpuesto a nuestra sexualidad innata.

Probablemente, era inevitable que nuestras rígidas estructuras sexuales terminaran por explotar en forma de la llamada revolución sexual y la liberación sexual. Pero las revoluciones también son destructivas. La naturaleza tiene su propio horario, su propio ritmo; los huracanes y los volcanes crean el caos. Ciertamente, el sexo ha salido del armario en la historia reciente: los adolescentes experimentan a una edad cada vez más temprana, la educación sexual se halla cada vez más difundida, el control

de la natalidad es más aceptado y fácilmente accesible, y el sexo prematrimonial es más una norma que una excepción. Algunos indican la difusión de la pornografía como indicativo de nuestra liberación de la represión sexual. La pornografía, sin embargo, refleja represión; las actitudes obscenas son la otra cara de la moneda del puritanismo. Cuando se ve bloqueada una vía normal para la auto-expresión, esa expresión aflora a menudo de un modo exagerado y distorsionado, en un esfuerzo por restaurar el equilibrio. Eso es disfuncional, puesto que no hace más que reforzar las actitudes negativas; a pesar de todo, permite la expresión de algo que ha sido reprimido de otro modo. Pero las orgías y las maratones sexuales no son más liberadas que la práctica del sexo en la posición del misionero y con las luces apagadas. Hasta las novelas románticas más aparentemente inocuas a las que son adictas muchas mujeres, en las que hombres miserables obligan a las mujeres a satisfacer sus deseos, o en las que aparecen atractivos príncipes que las sacan de sus horribles vidas, no son más que distorsiones culturales de la expresión sexual. Constituyen una subcategoría de la pornografía.

Una cultura que niega el placer alimenta su expresión en formas distorsionadas, a través, por ejemplo, del extendido abuso de drogas y alcohol, así como de la violencia. La violación, en particular, no tiene nada que ver con el placer y todo que ver con la falta o la negativa del placer. La despersonalización del otro que se produce en la violación es una expresión de un sí mismo dividido, es un intento desesperado por conectar con lo opuesto y odiado que hay en uno mismo. Un violador sufre de privación sensorial, de la represión del *eros*, de un profundo odio hacia sí mismo que dirige hacia un objeto odiado, lo que constituye la fórmula perfecta para la violencia. Las culturas sexualmente permisivas son típicamente no violentas.<sup>19</sup>

Un indicador significativo de la programación sexual negativa tan difundida en nuestra cultura actual, y que ha aumentado precisamente cuando se supone que nos hemos hecho más «liberados», es la incidencia del deseo sexual inhibido (ISD). El ISD es una queja acerca de la que yo y otros terapeutas oímos hablar con demasiada frecuencia. Ahora que se nos permite tener placer sexual, parece ser que muchas personas tienen más sexo, pero lo disfrutan menos. El placer se ha convertido en un deber. Decirle a la gente que ha crecido bajo las viejas reglas según las cuales les debe encantar el sexo, que deberían sentirse «libres» y «encendidos», es como decirle a un pasajero que tiene que aterrizar el avión. Al no contar con años de entrenamiento, eso produce una tremenda ansiedad por el rendimiento.

No es nada extraño que el placer sexual sea tan elusivo. ¿Cómo disfrutar del sexo, que no es nada si no es privado e idiosincrático, si nuestras expectativas y las de nuestra pareja son una función del prejuicio social? El sexo debería ser relajado y jugoso, duro y capaz de asombrarnos, toda una experiencia sensual. Pero ¿cómo podemos disfrutar del sexo cuando se nos ha dicho que el placer es pecaminoso, que tenemos que ocultar nuestros cuerpos, o que debemos adaptarnos a una estrecha interpretación de la per-misibilidad? No podemos sacudirnos tan fácilmente las cadenas de la represión. En nuestra cultura, el sexo es un medio para conseguir muchos fines (liberación física, diversión, poder, humillación, control, conexión), pero el objetivo raras veces es placer puramente sexual y físico.



## EL INTERCAMBIO DE SEXO POR AMOR

Los roles de sexo y los estereotipos sexuales culturalmente impuestos que hemos estado analizando en relación con el género, son particularmente devastadores en el ámbito sexual. La represión sexual de los hombres y las mujeres sigue caminos muy diferentes. En nuestra cultura, a las mujeres se las aparta de disfrutar del placer físico del sexo, mientras que a los hombres se les aparta de disfrutar del placer emocional del sexo. Supuestamente, las mujeres «conceden» sus favores sexuales, y los hombres «toman» su placer. En esencia, las mujeres se encuentran apartadas del sexo y los hombres de la sexualidad.

Todos hemos oído hablar de estereotipos: los hombres sólo quieren sexo, las mujeres sólo quieren amor (o afecto). Los hombres disfrutan del sexo, las mujeres no. Además, los hombres sólo deberían desear el sexo (únicamente los débiles se enamoran y permiten que una mujer los controle); las mujeres sólo deberían desear amor (las que disfrutan del sexo son ninfómanas o prostitutas). A los chicos se les educa para ver el sexo como una conquista, a las chicas para verlo como algo que hacen para conseguir amor. La ignorancia emocional adquirida dificulta a algunos hombres el experimentar el sexo como un vehículo para sentir y como expresión de una variedad de sentimientos y necesidades. Socializados para no experimentar plenamente sus sentimientos y emociones, esos sentimientos acaban por ser localizados en los genitales. Pero existe un gran trecho entre una eyaculación y un orgasmo pleno.

A las mujeres, por su parte, se les ha negado el placer orgásmico mediante la insistencia en que no tienen orgasmos o en que no deberían disfrutar de ellos. Fisiológicamente, las mujeres son multiorgásmicas, pero aquellas que expresan abiertamente (o buscan activamente) su placer sexual se ven a menudo degradadas y calificadas en términos despreciativos como «ramera» o «fulana». A pesar de la pornografía y la promoción que hacen los medios de comunicación sobre la mujer sexualmente afirmativa, y del hecho de que muchos hombres dicen que desean que sus compañeras sean más agresivas en la cama, la mayoría de las mujeres que toman la iniciativa sexual se encuentran enfrentadas con la desaprobación o la impotencia. Como quiera que el sexo ha sido un instrumento de poder para los hombres, el ejercicio del mismo por parte de las mujeres les parece amenazador.

Para las mujeres, en particular, la sexualidad es otro de los ámbitos en los que se han infiltrado las desigualdades culturales que lo han socavado. Buena parte del lenguaje y de las prácticas sexuales imperantes en nuestra cultura son degradantes para las mujeres. El sexo se ha convertido en una expresión de conquista y control sobre las mujeres, e incluso de hostilidad y violencia hacia ellas, antes que en la expresión de la intimidad y la conexión que buscan. (Tal como contestó Gloria Steinem cuando se le preguntó por qué no se casaba: «No puedo emparejarme en cautividad».) Es difícil sentir consuelo, y mucho menos placer en un ambiente de subyugación y objetivación, en el que el sexo se utiliza como un arma. Una vez más, el conflicto entre hombres y mujeres en el ámbito sexual no es un producto secundario «natural» de la biología o la naturaleza, sino el reflejo del poder patriarcal. La subyugación de las mujeres no es intercultural, y en aquellas culturas donde existe una mayor igualdad entre hombres y mujeres, hay menos tensión sexual. La intimidad sexual, como toda clase de intimidad, exige igualdad.

## RECLAMAR EL PLACER SEXUAL

Para ser lo que se supone debemos ser sexualmente, tenemos que convertirnos en lo que no somos. ¿Y qué somos, sexualmente hablando? Somos seres sexuales, y nuestra sexualidad forma parte de la energía pulsante de la vida, que expresamos a través de la mente, el cuerpo y la psique. Nuestro anhelo de unión sexual es una manifestación fundamental de nuestro impulso por lograr la conexión con el universo a través del otro. La verdadera sexualidad es «natural», y nuestro objetivo consiste en regresar a la más pura percepción y experiencia de la misma, a sus alegrías y placeres. La sexualidad es el centro espiritual de la asociación del hombre y la mujer, y el fundamento sobre el que descansa la confianza y el compromiso. Según escribe Andrew Greeley, un teólogo católico y novelista:

Si un hombre y su esposa no se divierten el uno con el otro en la cama, no tendrán ni la motivación ni el valor para afrontar los problemas más complejos en un conflicto de personalidades... Cuando dos personas tratan de crecer en sus actos amorosos mutuos, se desarrolla en su relación un tono psicológico que intensifica mucho el atractivo que sienten el uno por el otro... La familiaridad alimenta el desprecio sólo para aquellos que han dejado de crecer. Para los amantes fieles, alimenta tanto la intensificación del placer como un misterio cada vez más elevado.<sup>20</sup>

Por citar a D. H. Lawrence: «El instinto de la fidelidad es quizá el más profundo en el gran complejo que llamamos sexo. Allí donde hay verdadero sexo, existe una pasión subyacente por la fidelidad».

Volvemos a captar nuestra sexualidad de la misma forma en que rompimos las barreras de los roles y estereotipos de género: siendo conscientes y transculturales. Se trata de una búsqueda ética y política, así como personal. La verdadera revolución sexual es la que busca la justicia sexual entre los sexos, la que procura legitimar el placer sexual para las mujeres y la expresión emocional para los hombres. Puesto que nuestras actitudes hacia el sexo son sociológicas, antes que biológicas, se pueden trascender. Para participar en la verdadera revolución sexual, tenemos que convertirnos en lo que John Stoltenberg llama «traidores eróticos», creando una nueva identidad sexual mediante cómo decidimos actuar.<sup>21</sup> La identidad se crea mediante el comportamiento, no a la inversa. Si los hombres solteros ven el sexo como una conquista, y las mujeres solteras lo ven como una forma de conseguir a un hombre, se niegan a sí mismos la conexión espiritual y la plena vitalidad que supone la verdadera sexualidad. Una relación en la que un hombre no pueda ser tierno y una mujer no pueda ser agresiva, es una relación con problemas, una asociación limitada. Nuestro objetivo es ser socios plenos en asociaciones plenas.

¿Qué puede hacer usted mientras es soltero para descubrir su propia sexualidad innata, y para aumentar el potencial para la intimidad sexual? Ya hemos hablado de uno de los grandes pasos que puede dar: desarrollar su sí mismo contrasexual. También es importante que sea consciente de su historia sexual, que revise sus relaciones pasadas y sus amoríos para ver qué le revelan. (Al final de este capítulo encontrará un ejercicio que le ayudará a hacerlo.) Tiene que ser consciente del impacto de los mitos y estereotipos sexuales sobre su comportamiento y sus sentimientos, para luego negarse a comportarse de acuerdo con esos estereotipos. Para los hombres, eso significa expresar la necesidad de ternura y mostrarse abiertos al placer emocional del sexo. Para las mujeres, significa expresar la necesidad de gratificación sexual y mostrarse abiertas al placer físico del sexo. Lo importante no son la técnica, la resistencia y las acrobacias

sexuales. Significa encontrar pautas con las que se sienta seguro, con las que pueda exponer sus vulnerabilidades, deseos y fantasías; significa encontrar parejas con las que pueda dar y recibir. Significa invertir los papeles, probar lo que no le resulte familiar o incluso le sea incómodo: quizá ser agresiva como mujer; permitirse a sí mismo ser pasivo y receptor, como hombre. Y, ciertamente, significa poseer un sentido del humor y del juego y no tomárselo todo tan seriamente. La imaginación también ayuda. Significa permitir el placer, incluido el placer de expandirse hacia la conciencia del otro.

Y significa diálogo. La comunicación con su pareja sexual es la clave para conocer, para penetrar en el misterio del otro, que es diferente a usted. Las parejas tienen que hablar sobre el sexo, decir exactamente lo que desean, lo que les gusta y lo que no. Este diálogo sirve para un propósito dual: expresa sus propias necesidades y deseos, y le permite y le exige considerar las necesidades y deseos del otro. La charla sexual es en sí misma erótica, y alimenta la intimidad. Tal como se ha comentado antes, el diálogo presupone igualdad; exige reconocimiento y respeto por los sentimientos y preferencias idiosincráticas del otro.

Todo esto se reduce a sexo seguro, a un sexo que sea verdaderamente consensuado entre dos. Nadie debería participar en una relación sexual a menos que fuera mutuamente placentera. Tenemos que aprender a decir no al sexo que se percibe como conquista y sumisión, al sexo que expresa hostilidad o cólera, o que es manipulador. El sexo puede transformar lo ordinario, ir mucho más allá del simple encuentro de dos cuerpos, de la liberación de la tensión. Por citar de nuevo a Andrew Greeley:

Cuando un hombre y una mujer practican sus ardides mutuos con el otro, están imitando la forma en que Dios actúa sobre nosotros..., están cooperando literalmente con las suaves seducciones de Dios... Es deshonesto para los seguidores [de Dios] emparejarse unos con otros excepto de la forma más ferviente y erótica. Cuanto mayor sea el placer que el hombre y la mujer se proporcionan mutuamente, tanto en la cama como en cualquier otra dimensión de su relación, tanto mayor es la presencia de Dios con ellos.<sup>22</sup>

Nuestra sexualidad puede alimentar el núcleo espiritual de nuestras relaciones. Con clara intención podemos descartar etiquetas como «masculinidad» y «feminidad» y hablar en su lugar de «humanidad».

## EJERCICIO HA

### *Su equilibrio de energía de género*

El propósito de este ejercicio es obtener una impresión del equilibrio (o desequilibrio) de sus energías masculinas y femeninas. A continuación, en una lista de dos columnas, se incluyen rasgos que tienen un elevado nivel de aceptación en nuestra cultura como típicamente masculinos o femeninos. Se halla difundida la idea de que cualquier rasgo incluido en la lista podría describir una característica en cualquiera de los dos sexos, pero los que se encuentran en la columna de la izquierda suelen adscribirse como dominantes en los hombres, mientras que los de la derecha son recesivos en los hombres. Lo mismo puede decirse por lo que respecta a las mujeres: los rasgos de la columna de la derecha tienden a ser dominantes en las mujeres, y los de la izquierda son recesivos. En una persona andrógina, los rasgos se encontrarán más o menos en equilibrio, de modo que podrá entrar y salir de cualquier rasgo de «género» a voluntad, sin conflicto o temor de perder su identidad.

Califique cada rasgo en una escala de 1 a 5, en la que el 5 indica el grado más elevado con el que percibe poseer ese rasgo concreto. Puede introducir dos clasificaciones en cada línea, lo que daría a entender que posee

usted ambos rasgos en una cierta medida. A cualquier rasgo que, en su opinión, no le describa a usted, debe darle un cero.

Para determinar su puntuación «masculina» sume el total de sus respuestas a la izquierda del cero. Para conocer su puntuación «femenina» sume sus respuestas a la derecha del cero. Puede hacerse una idea del equilibrio de sus energías de género viendo la diferencia que existe entre ambas. En una persona andrógina habrá poca diferencia entre las dos puntuaciones. Si las puntuaciones aparecen muy escoradas en cualquiera de las dos direcciones, es un indicativo de que necesita trabajar para despertar sus energías contrasexuales. Observe específicamente qué rasgos sería deseable que desarrollara. En el capítulo 15 tendrá la oportunidad de volver a considerar este ejercicio para ayudarle a introducir cambios de comportamiento que alterarán su cociente andrógino. (Nota: Puede ser ilustrativo para usted tener a un par de amigos o personas íntimas que le evalúen del mismo modo; la retroinformación de los demás puede ser muy valiosa.)

	5	4	3	2	1	0	0	1	2	3	4	5	
agresivo													pasivo
independiente													interdependiente
racional													emocional
objetivo													subjetivo
dominante													sumiso
competitivo													cooperativo
lógico													intuitivo
aventurero													precavido
decisivo													ambivalente
ambicioso													orientado a la seguridad
mundano													doméstico
líder													seguidor
afirmativo													diplomático
analítico													integrador
fuerte													tierno
sexual													sensual
filosófico													práctico
pensamiento													sentimiento



## EJERCICIO II B

### *Su sí mismo sexual*

#### PARTE I: PRIMERAS EXPERIENCIAS SEXUALES

Utilizando una hoja de papel dividida en cuatro columnas, haga una lista de sus primeras experiencias sexuales desde la infancia hasta la edad de doce años. Estas pueden incluir la masturbación, el jugar a médicos u otros juegos, observar apareamientos de animales, clase de educación sexual u otros mensajes sobre el sexo, juego sexual con los compañeros del mismo sexo o del sexo opuesto, experiencias incestuosas, violación. Incluya en la lista su experiencia, el sentimiento que tuvo durante la experiencia, la reacción que tuvo en su comportamiento y la decisión que tomó como resultado de esa experiencia. Utilice como modelo los ejemplos y el cuadro que se indica a continuación.

EXPERIENCIA: Tuve una erección mientras tomaba un baño a los cinco años.

SENTIMIENTO: Entusiasmo.

REACCIÓN: Mi madre se enfadó así que supe estaba mal

DECISIÓN: Mantuve mis que sentimientos en secreto.

EXPERIENCIA : Me oculté y me abracé bajo las sábanas con mi prima Sally, contando historias de terror.

SENTIMIENTO: Cálido, cariñoso, feliz.

REACCION: Busqué afecto no sexual en las mujeres

DECISION: Es bueno tener a mujeres como amigas.

EXPERIENCIA: Me masturbé con mi mejor amigo nuestra «casa club».

SENTIMIENTO: Entusiasmado, asustado.

REACCION: Vergüenza porque lo que hacía estaba prohibido.

DECISION: Que no me pillaran.

Marque con un signo más (+) las experiencias que considere positivas y con un signo menos (-) las que considere negativas. A continuación, rellene los espacios en blanco en las siguientes frases:

1. Como consecuencia de mis primeras experiencias sexuales, mis sentimientos sobre el sexo son (sintetice los sentimientos positivos antes indicados)

pero debido a mis experiencias sexuales negativas, también me sentí \_\_\_\_\_

2. En ocasiones, eso me influye para reaccionar en situaciones sexuales (sintetice las reacciones positivas antes indicadas)

\_\_\_\_\_ y en otras ocasiones reacciono (sintetice las reacciones negativas antes indicadas) \_\_\_\_\_

3. Como resultado de mis primeras experiencias sexuales decidí que el sexo era (sintetice las decisiones antes indicadas).

#### PARTE II: EXPERIENCIAS SEXUALES DE ADOLESCENTE/ADULTO

Haga ahora una lista de sus experiencias sexuales memorables, tanto positivas como negativas, desde la adolescencia hasta la edad adulta, seguidas por los sentimientos generados por cada experiencia, cómo se comportó en reacción a ella y qué decisión tomó o cómo se vio reforzado

por la experiencia. A continuación se ofrece como modelo un cuadro y unos pocos ejemplos.

EXPERIENCIA	SENTIMIENTO	REACCIÓN
DECISIÓN Escarceos sexuales con Amy en el asiento posterior del coche de Chuck.	Deseé llegar hasta el final. Interrumpí escarceos con propósito.	los El sexo es a poderoso y peligroso.
En el lavabo de un bar de hombres, tipo se insinuó.	Lo rechacé, me asqueado. un tipo se me insinuó.	Actué como un macho ofendido. Los homosexuales son repugnantes.
Impotencia en la relación sexual.	Vergüenza, la primera temor a fuera gay.	Evité el sexo durante años. Soy dos sexualmente inadecuado; no soy un verdadero hombre.
Lynn me dijo que era «caliente» en la cama.	Aliviado, muy entusiasmado.	Me hice sexualmente promiscuo. Soy un gran amante.

Una vez más, marque las experiencias positivas con un signo más (+) y las experiencias negativas con un signo menos (-). Luego rellene los espacios en blanco de las frases siguientes.

1. Como consecuencia de mis experiencias sexuales positivas, mis sentimientos sobre el sexo son (sintetice los sentimientos positivos antes indicados) \_\_\_\_\_

pero mis experiencias negativas hicieron que me sintiera (sintetice los sentimientos negativos antes indicados) \_\_\_\_\_

2. Como resultado, a veces reacciono en las situaciones sexuales como (sintetice las reacciones positivas) \_\_\_\_\_

mientras que en otras ocasiones (sintetice las reacciones negativas) \_\_\_\_\_.

3. Debido a estas experiencias, creo que el sexo es \_\_\_\_\_  
Compare esto con lo que dijo antes acerca de sus experiencias sexuales de la infancia.

Luego complete la frase que se indica a continuación:

Las similitudes entre mis experiencias sexuales de la infancia y mis frustraciones sexuales de adulto son \_\_\_\_\_

Las diferencias principales incluyen \_\_\_\_\_  
El aspecto más importante que ha cambiado es \_\_\_\_\_

## PARTE III: VISIÓN DE LA RELACIÓN SEXUAL

Ha llegado el momento de pensar en sus deseos sexuales. Se divertirá un poco con estos ejercicios. Sea cual fuere el trauma, las situaciones embarazosas, el temor o la vergüenza que hayamos experimentado, todos tenemos sueños, fantasías y esperanzas para nuestra satisfacción sexual. Escriba esa visión abajo, en forma de una lista, con tanto detalle como le sea posible. Para ello puede basarse en diversas fuentes: los ejercicios realizados anteriormente, sus sueños y fantasías secretas, sus frustraciones y placeres con ex parejas, y las de éstas con usted. A continuación se indican varios ejemplos. En el capítulo 15 tendrá la oportunidad de convertir esos deseos en acción.

- «Me gustaría sentir que no tengo que ser tan agresivo en la cama.»
- «Me gustaría hacer el amor a escondidas en un sitio público, sin que me pillaran.»
- «Me gustaría poder decirle a mi amante lo que siento mientras hacemos el amor.»
- «Me gustaría sentirme libre para hacer ruido mientras hacemos el amor.»
- «Me gustaría que mi amante jugara con mis pies.»
- «Me gustaría hacer el amor en la ducha.»
- «Me gustaría hacer el amor durante un prolongado período de tiempo y no sentir que tengo que tener un orgasmo.»
- «Me gustaría experimentar con el sexo tántrico.»
- «Me gustaría tener un cuadro erótico en mi dormitorio.»
- «Me gustaría vivir en alguna parte donde pudiera salir desnudo al exterior.»
- «Me gustaría poder hablar con mi amante acerca de mi temor a la impotencia.»
- «Me gustaría sentir menos timidez acerca de lo velludo que es mi cuerpo.»
- «Me gustaría ver a mi amante masturbándose.»
- «Me gustaría que mi amante me contara sus fantasías.»
- «Me gustaría que mi amante fuera agresivo, me sedujera y me dejara ser pasivo.»

Complete ahora la siguiente frase:

1. Si pudiera satisfacer todos mis deseos sexuales, entonces me sentiría

2. y respondería en las situaciones sexuales haciendo \_\_\_\_\_

3. Porque mi temor a/de \_\_\_\_\_ desaparecería.

4. Entonces pensaría en el sexo como

y tendría la sensación de haberme convertido en un ser sexual completo.

NOTA: Quizá sea interesante comparar su respuesta al punto 4 con sus creencias acerca del sexo, extraídas del ejercicio 9B, página 181. ¿Existen similitudes?

### Notas

1. Daniel Goleman, «Study Defines Major Sources of Conflict Between Sexes», *The New York Times*, 3 de junio de 1989, página C1.

2. Gabriel Trip, «Cali of the Wildmen», *The New York Times Magazine*, 14 de octubre de 1990, páginas 37 y ss. Tanto la obra de Bly (Robert Bly,



*Iron John: A Book About Men*, Addison Wesley Publishing Co., Inc., 1990), como la de Robert Moore y Douglas Gillette *King, Warrior, Magician, Lover* (Harper/San Francisco, 1990), son provocativas, y revelan las discusiones acerca del precio que han tenido que pagar los hombres por su aprisionamiento en los papeles patriarcales que se les han asignado. Sea cual fuere el valor que haya tenido el patriarcado para establecer el orden, la ciencia y la tecnología, lo ha hecho al precio de la totalidad tanto de los hombres como de las mujeres. Desde el punto de vista del autor, el patriarcado es una psicología de «muchacho» que impide a los hombres alcanzar su plena madurez y autointegración. Personalmente, veo muy poca distinción entre su descripción del «masculino profundo» y la integración de lo femenino, que es lo que propongo. Y no apoyo la redefinición de lo masculino por la vía de un regreso a los símbolos arcaicos del rey, el guerrero, el mago y el amante, por muy arquetípicos y convenientes que puedan ser. Los arquetipos son predisposiciones informadas por la experiencia colectiva y universal del pasado. Como reflejo de la cultura patriarcal jerárquica, sirven deficientemente para prever el futuro. El único arquetipo que valoro es el del amante, que veo como una forma emergente, no arcaica, pero a la que todavía no hemos llegado. Tenemos que completar este paso a través del surgimiento de lo individual hasta el desarrollo de la identidad (una sociedad de personas individualizadas e iguales), y luego desarrollar competencia con esta nueva identidad, antes de que podamos pasar a una sociedad de preocupación universal, atención y amor por los demás. A lo largo del camino, todos los viejos arquetipos mutarán lentamente para convertirse en representaciones de nuestra psique evolucionada. Mientras tanto, será mejor que miremos no hacia atrás, sino al futuro más brillante que imaginamos.

3. «Men vs. Women», *U. S. News & World Report*, 8 de agosto de 1988, «Guns and Dolls», *Newsweek*, 28 de mayo de 1990.

4. «Guns and Dolls», arriba indicado.

5. «Guns and Dolls», «Men vs. Women», arriba indicado.

6. Carol Gilligan, en su maravilloso libro *In a Different Voice: Psychological Theory and Women's Development* (Harvard University Press, Cambridge, Mass., 1982) distingue clara y patéticamente el modo femenino de percepción del masculino.

7. «Guns and Dolls», «Men vs. Women», arriba indicado.

8. Gilligan, antes citada; y Deborah Tañen, *You Just Don 't Understand*, William Morrow & Company, Nueva York, 1990.

9. Tannen, antes citada, págs. 24-25.

10. Joe Tannenbaum, *Male and Female Realities: Understanding the Opposite Sex*, Candle Publishing, Texas, 1989.

11. «Guns and Dolls», arriba indicado.

12. Tannen, arriba indicado.

13. Natalie Angier, «Marriage is Lifesaver for Men after 45», *The New York Times*, 16 de octubre de 1990, pág. C1.

14. «How to Stay Married in the 90s», *Brides*, diciembre de 1989-enero de 1990, págs. 126 y ss; «The Way We'll Be: Marriage in the 90s», *New Woman*, diciembre de 1989, págs. 36 y ss.; «Back Off, Buddy», *Time*, 12 de octubre de 1987, págs. 68 y ss.

15. Jane Gross, «New Home Front Developing as Women Hear Call to Arms», *The New York Times*, 18 de septiembre de 1990, pág. 1.

16. June Singer, *Androgyny: Toward a New Theory of Sexuality*, Anchor Press/ Doubleday, Garden City, Nueva York, 1976.

17. Jamake Highwater, *Myth & Sexuality*, New American Library, Nueva York, 1990.

18. Elaine Pagels, *Adam, Eve, and the Serpent*, Random House, Nueva York, 1988: esta posición teológica, que tiene sus raíces en San Agustín,

ha ejercido una influencia perniciosa que ha impregnado toda la cultura occidental. Contrarresta la visión romántica opuesta de que los niños, en palabras de Wordsworth, «llegan al mundo trayendo consigo nubes de gloria». Desde mi perspectiva, los niños no son ni angélicos ni demoníacos, sino haces neutrales de energía con predisposiciones innatas que son configuradas en el molino cultural.

19. Judith Hooper y Dick Teresi, «Sex and Violence», *Penthouse*, febrero de 1987, págs. 41 y ss.

20. Andrew Greeley, *Sexual Intimacy: Love and Play*, Warner Books, Nueva York, 1988, págs. 178-179.

21. John Stoltenberg, *Refusing to Be a Man: Essays on Sex and Justice*, Meridian Books/Penguin, Nueva York, 1990.

22. Greeley, antes citado, págs. 190-191.

## Cuarta parte

### El viaje de formar una pareja

#### 12. La Imago: Receta para el romanticismo

Pero el amor es ciego, y los amantes no pueden ver las tonterías que cometen.

WILLIAM SHAKESPEARE

Ahora que ha completado todo este trabajo de detective podemos ver exactamente cómo influirán sus experiencias de la infancia en su elección de pareja, y el viaje que emprenderá después de ese fatídico encuentro. Vamos a desenmascarar su Imago: la imagen inconsciente de la persona con la que su infancia le programó para enamorarse.

¿Programado para enamorarme? Nos resistimos tenazmente a la idea, sabiendo muy bien el dolor y la decepción producidos por un romance fracasado. Ahora, sin embargo, disponemos de listas detalladas de las cualidades que deseamos y no deseamos en el compañero o compañera de nuestros sueños. Pero la idea de que disponemos de libre elección por lo que se refiere a la elección de pareja no es más que un espejismo. Las dolorosas heridas de nuestros primeros años y nuestras débiles adaptaciones a ellas no desaparecen milagrosamente cuando «crecemos». Constituyen la «dote» que aportamos a nuestras relaciones adultas. Ante nuestro horror, esas asociaciones no nos han aportado el amor y la curación que tan confiadamente buscábamos, sino que más bien han sido el eco del dolor de nuestro pasado. Es nuestra Imago enterrada la que nos impulsa a repetirnos, a elegir una y otra vez a la persona colérica, distante, adicta al trabajo, quejosa o que bebe en secreto, como facsímiles de nuestros cuidadores. Tenemos que sacar la Imago a la luz y cambiar si queremos confiar en romper la pauta.

*La Imago: destilación de la experiencia infantil*

Veamos de nuevo lo que hemos aprendido sobre cómo fuimos educados y socializados, y revisemos los ingredientes de la Imago.

1. *Su pareja Imago se parece a los cuidadores de su infancia.* No es precisamente atractiva la idea de que elegimos estar con alguien parecido a nuestros padres, y reaccionamos como lo hacíamos de niños, o actuamos hacia ellos como nuestros progenitores hicieron con nosotros. Esto es es-

pecialmente angustiante cuando hemos hecho todo lo posible por evitar el repetir los problemas del pasado.

Mis clientes me cuentan historias escalofriantes de decepción y desilusión. Después de varias noches románticas, el hombre con el que había salido una paciente abandonó precipitadamente un restaurante en cuanto se produjo el primer atisbo de una discusión, una ominosa reproducción de la situación en la que el padre de esta mujer se retiraba a su taller del sótano en cuanto su madre le pedía que hiciera algo. El ex marido de otra paciente se ponía de muy mal humor cuando bebía, lo mismo que había hecho su madre. Como respuesta, ella salía a pasear ofendida alrededor de la casa, reproduciendo así la reacción de su propio padre. El amante de Mary no empezó a beber (como lo había hecho su padre) hasta que se casaron. Traumatizada por la forma en que su madre era tratada ante la menor provocación, Elaine se sintió aliviada al comprobar la actitud serena y de fácil trato de Cari. Pero el mismo día en que ambos empezaron a vivir juntos, él «explotó» tres veces. Cambiando del papel de niña traumatizada al de madre colérica, Amanda rompió enojada con el novio crítico y sentencioso que le recordaba a su propia madre, sólo para descubrir que el hombre con el que sale ahora empieza a encontrarle defectos en la ropa que se pone y en su actitud reacia a encontrar un nuevo piso.

Una historia que se esperaba olvidar, resulta que se repite. Cuando se descubre diciendo: «Eres igual que mi madre (padre)», se ha encontrado con su pareja Imago. Si ésta le compara con uno o sus dos progenitores, habrá aprendido algo sobre su sí mismo negado.

Aunque la Imago es una imagen de los rasgos tanto positivos como negativos de sus cuidadores, son los negativos los que tienen más peso en su atracción. Como quiera que los incidentes de descuido, maltrato, crítica o indiferencia afectan a su supervivencia, se hallan más profundamente grabados en la plancha de su Imago que sus recuerdos de atención y cuidados. Son las heridas dolorosas que deseamos curar. Esto es frustrante, porque conscientemente sólo buscamos los rasgos positivos en una pareja potencial, de modo que podamos gratificar nuestras necesidades. Pero lo cierto es que sin los rasgos negativos, ni siquiera nos sentiríamos atraídos hacia esa persona. Hay en todo esto una lógica perversa: el cerebro antiguo se asegura de que encontremos lo que necesitamos para curarnos. Inevitablemente, la persona más apropiada para curarse es similar a la que le produjo la herida, porque ese es el único tipo de persona de la que su inconsciente aceptará lo que necesita.

Comprenderá ahora por qué las personas procedentes de hogares disfuncionales tienen Imagos particularmente poderosas. Se han visto inundadas por imágenes específicas, repetitivas y negativas, buena parte de las cuales son tan traumáticas que se encuentran profundamente enterradas. Se halla descontrolada la compulsión por encontrar la fuente de la herida y la vergüenza y, lo mismo que un soldado conmocionado por un bombardeo, responde con exageración a todas las indicaciones.

## *2. Su pareja Imago posee algunos de sus propios rasgos del sí negado.*

Como vimos en el capítulo 10, muchos de los rasgos de nuestro sí mismo negado son rasgos negativos introyectados de nuestros padres, que no podemos soportar al reconocer en nuestro propio comportamiento. Así pues, los rasgos negativos de nuestros cuidadores, que encontramos replicados en nuestra pareja *Imago*, pueden ser, adicionalmente, rasgos que poseemos nosotros mismos.

La cólera cuya expresión le parece tan perturbadora en su pareja, fue elegida inconscientemente por usted sólo porque le recuerda a su propia madre, pero no puede sustituir la cólera que no admite en sí mismo, y su percepción de esa cólera es, al menos en parte, una proyección sobre su

pareja de su propia e inadmisibles cólera. Al acusar a su pareja de tacañería, lo que realmente le enfurece es su propia tacañería negada, por muy generoso que crea ser. Cuando su pareja le acusa de excesiva dependencia, es muy posible que eso no sea más que una forma de enmascarar sus propios temores al abandono y la dependencia. Al elegir a una pareja con sus propios rasgos del sí mismo negado, consigue ser «entero» sin tener que asumir la responsabilidad por los aspectos de sí mismo que le parecen desagradables o incómodos.

3. *Su pareja Imago posee algunos de los rasgos de su sí mismo perdido.* Aunque la Imago personifica principalmente los rasgos negativos de sus cuidadores (y por extensión sus propios rasgos negados), también posee los rasgos positivos que usted necesita para sentirse entero. Esto es el fragmento de la Imago que dice: «Eres todo lo que yo deseaba». Aunque nuestro sí mismo falso ocupa el lugar de las partes invalidadas y separadas de nosotros, la pérdida es inolvidable. Somos incompletos y en nuestro impulso hacia la totalidad, gravitamos hacia alguien que posee lo que ha desaparecido en nosotros mismos. Ya vimos en el capítulo 10 cómo Earl volvió a captar su sensualidad perdida en Christine, mientras que ella se recuperó de su intelecto enterrado. Buscamos en el otro aquello que ha sido reprimido y enterrado en nosotros mismos. Considerados de este modo, nuestras relaciones románticas son una especie de egolatría. Parte de nuestra Imago, y por lo tanto parte de la persona de la que nos enamoramos, es nuestro sí mismo perdido.

4. *Su Imago posee algunos de los rasgos del sí mismo contrasexual que a usted le faltan.* Puesto que la Imago es una imagen de la pareja del sexo opuesto, se desprende que sus parejas Imago poseerán los rasgos de género contrasexual que nuestra sociedad niega en nosotros mismos, como ya vimos en el capítulo 11. Una vez más, se produce una superposición en la medida en que nuestros rasgos contrasexuales son en realidad partes de los sí mismos perdido y negado.

Sintetizando, la Imago es el instrumento que utiliza en la búsqueda de alguien que sea como sus cuidadores, así como de alguien que posea algunas de las cualidades de su sí mismo desaparecido. Se trata de una imagen conjuntada a lo largo del tiempo, trozo a trozo, en respuesta a nuestras percepciones de las experiencias de nuestra infancia. Nuestra pareja Imago, intrincada y sutil mezcla de lo que nuestro inconsciente percibe como la fuente de curación de nuestras heridas discretas, es en muchos sentidos lo último que deseamos conscientemente.

¿No hay forma de evitar el enamorarse de una pareja Imago? Me temo que la respuesta es que no, a menos que su pareja haya sido elegida por el anciano del pueblo o que se busque una novia o un novio por correspondencia. Para comprender la Imago y el aparente dominio que ejerce sobre su voluntad, tenemos que volver de nuevo a nuestra tesis original: nuestro objetivo en la vida es regresar a ese estado original de gozo relajado que recordamos de algún modo, sentirnos vivos y enteros. Para hacerlo así, tenemos que volver al escenario del crimen, al lugar donde fuimos heridos para poder deshacer el daño y reencontrar lo que se perdió. Desde la perspectiva de nuestro cerebro antiguo, tenemos que obtener lo que necesitamos de la persona o personas que deberían habérselo ofrecido en primer lugar o, si no pudiera ser, de un facsímil razonablemente similar.

Pero la infancia ha quedado atrás; no podemos correr a ver a nuestros padres para obtener lo que nos faltó. Así que encontramos lo mejor que podemos encontrar: una relación que recapitule en sus aspectos vitales la pauta compleja e idiosincrásica de nuestra herida y pérdida. La

herramienta que utiliza nuestro inconsciente para realizar esta hazaña es la Imago.

### ¿CÓMO FUNCIONA LA IMAGO EN LA ELECCIÓN DE PAREJA?

Es usted una verdadera enciclopedia ambulante de todo aquello que le sucedió en la infancia. Cada mirada y acto, cada comida y conversación, cada abrazo o reprimenda queda almacenada en alguna parte de su memoria. Contiene usted información sobre el ligero desliz de su madre y el tono bajo y sereno de su voz, sobre los aplastantes abrazos de su hermano mayor, su forma de andar despacio y su costumbre de mirar por encima del hombro. Recuerda lo que se dijo durante las discusiones y las reconciliaciones.

Nunca olvidará el olor singular de su padre y su forma característica de estornudar; su mente puede escuchar la música que se interpretó aquella mañana de Navidad. Esto puede parecerle improbable, puesto que a menudo ni siquiera podemos recordar lo que desayunamos esta mañana o qué fue lo que entramos a comprar en una tienda. Pero todo eso está perfectamente archivado, a la espera de conectar con el estímulo apropiado. (Piense en cómo un cierto olor, o una escena de una película, puede poner en marcha el recuerdo de un amigo, o un incidente olvidado desde hacía tiempo.)

Almacenamos cada fragmento de información, cada palabra, hecho o acción que se ha filtrado hasta el inconsciente. Su cerebro, formador de pautas, organiza esa miríada de fragmentos de información en una imagen compleja y sombreada, muy similar a una imagen generada por ordenador en la que cada diminuto pixel encuentra su lugar. Las impresiones se combinan y se superponen, una sobre otra, para formar una titilante aparición de «la persona que me hará ser entero».

Ahí fuera, en el mundo, una parte de nosotros escudriña continuamente el ambiente, a la búsqueda de pareja. Es una tarea importante para nuestra supervivencia, y el cerebro antiguo se muestra intensamente interesado por el resultado. Examinamos a cada nueva pareja potencial para ver si encaja, y computamos casi instantáneamente cómo se adapta a nuestra imagen compuesta. Las oleadas de información que recibimos se comparan con la imagen. Cada byte se registra como un «acierto» o un «fallo», o encuentra un lugar receptor y se adhiere al byte correspondiente en nuestra rejilla interna, o es descartado. Nuestro escáner funciona como una pantalla que acepta y descarta: sonrisa sesgada = sí; ceño fruncido = sí; mirada baja = no; zapatos desgastados = no; cigarrillo = sí; cerveza = no; ligero nerviosismo = sí; corbata de lazo estrecho = sí. Si es usted como yo, probablemente se formará una opinión instantánea de la gente con la que se encuentra en la calle: a esta persona le gustaría conocerla, esta otra parece muy inteligente, aquella otra no tiene ni idea de lo estúpida que parece, este otro tiene un trabajo responsable pero sería aburrido, esa mujer es remilgada con el sexo, ese hombre actúa como si fuera un chico mayor, esos dos parecen una pareja feliz.

Si hay un número suficiente de esos bytes que encuentran receptores en nuestra rejilla interna, nos sentimos atraídos. En caso contrario, ni siquiera se despierta nuestro interés y esa persona, como innumerables miles de otras, queda descartada como pareja potencial, antes incluso de que hayamos tenido la oportunidad de saludarla. Quizá empezamos a salir con alguien que posee muchas cualidades exquisitas, pero si la química no funciona (es decir, si no podemos encajar suficientes pixels de nuestra Imago), la relación no irá probablemente más allá de unas pocas citas, y nos preguntaremos por qué nada nos hizo «tilín».

Cuando yo estaba soltero, después de mi divorcio, busqué conscientemente a la pareja ideal, pensando estúpidamente que era inmune a seguir el mismo proceso al que estaban destinados otros a los que les faltaban mis conocimientos. Hice una lista de las cualidades que

deseaba encontrar: calidez, vitalidad, inteligencia, risa, estabilidad emocional, sensualidad y sexualidad. Encontré a varias parejas potenciales que tenían todas esas cualidades, pero nada se agitaba en mi interior. Todas ellas eran personas interesantes con las que estar, pero yo me aburría. A cada una de ellas les faltaban los rasgos esenciales que se correspondieran con la depresión de mi madre; mis temores al abandono no se veían activados.

Quizá le preocupe que nunca encontré a nadie que encajara con su imagen de la Imago. Permítame asegurarle que hay muchas parejas potenciales ahí fuera, que encajarán perfectamente con su Imago. Por muy intensamente que busquemos, nunca hallaremos una correspondencia exacta con la imagen interior. Después de todo, nuestros cuidadores y nuestra situación hogareña son singulares en un sinnúmero de detalles, que nosotros hemos convertido en un *collage* complejo de infinita sutilidad, basado en nuestras propias percepciones. Y, sin embargo, necesitamos recrear lo mejor posible esa situación original, para que podamos comportarnos y responder ante nuestra pareja como lo hicimos con nuestros cuidadores infantiles, con la esperanza de obtener esta vez la respuesta deseada.

Afortunadamente, la Imago misma no es más que un facsímil, se parece más a un cuadro impresionista que a una fotografía del original. Habitualmente, nuestra pareja Imago tendrá una tosca semejanza con el original, personificará al menos unos pocos de los rasgos negativos más críticos. Pero para conseguir una correspondencia lo bastante buena como para que nos permita completar lo que tenemos pendiente, reelaboramos la imagen, exageramos las similitudes y disminuimos las diferencias, embelleciendo y sintonizando exquisitamente la verdad de nuestras parejas para lograr la verosimilitud que buscamos.

## LA ILUSIÓN DEL AMOR

La Imago, pues, es una imagen no sólo del otro, sino de la totalidad, en la que se combinan los déficits de nuestra educación y socialización, para configurar una imagen de nuestro sí mismo desaparecido. Lo que tenemos aquí, personificado en la correspondencia de la Imago, son todos los ingredientes para el romance. Cuando oímos cantar pajaritos y sonar violines, cuando nuestro corazón parece saltarse un latido, y nuestro cerebro bombea endorfinas a la corriente sanguínea, nuestros poderosos sensores han singularizado a alguien a quien hemos identificado como una persona que tiene el potencial singular para restaurarnos la totalidad, una ausencia potencial en otros a los que hemos visto y rechazado. Aquí está la persona con la que podemos terminar nuestras cuestiones pendientes de la infancia y reclamar lo que se perdió.

No es nada extraño que ninguna otra cosa nos haga sentirnos tan bien. Al enamorarnos, cambiamos, y el mundo cambia. Nos sentimos repentinamente llenos de energía y optimismo, encandilados, entusiasmados, animados. Si antes estábamos separados y a la defensiva, ahora nos sentimos verdaderamente conectados e implicados con el mundo. Mis clientes me cuentan cómo se vio transformado su mundo por el amor. Después de que Peter conociera a Verónica, le resultó difícil acudir a trabajar porque lo único que hacía cuando no estaba con ella lo percibía como irreal. Martha, que apenas se había dado cuenta de la presencia del mendigo en la esquina de su manzana, descubrió que empezaba a dar dinero a toda persona sin hogar con la que se encontraba. Algunos clientes me han dicho que, en brazos del romance, desaparecieron sus migrañas, su depresión de toda la vida, y se evaporaron sus bloqueos creativos. La

energía de la vida vibra a una frecuencia más elevada. En conjunto, el mundo parece un lugar más agradable donde estar.

## EL LENGUAJE DEL AMOR

Todos los amantes creen haber tenido mucha suerte al haber encontrado a alguien tan especial. «Nadie ha sentido nunca lo que yo siento -piensan-. Nadie ha experimentado nunca un amor como este.» En cierto modo, eso es cierto, pues cada emparejamiento Imago es un ensamblaje intrincado de las imágenes inconscientes de dos personas. La pareja Imago de un hombre es el punto muerto de otro, que piensa: «¿Cuándo terminará esto?». «¿Qué es lo que ella ve en él?», es exactamente la cuestión de la Imago.

Para demostrar cómo la pareja romántica se hace de hecho eco de la infancia del otro y llena los espacios dejados por los fragmentos perdidos, sólo tenemos que observar los cuatro fenómenos personificados en lo que parece ser el lenguaje universal del amor.

El primero de ellos es *reconocimiento*. Se trata de la extraña sensación que tienen los amantes, incluso en su primero y segundo encuentros, de que «a pesar de que acabamos de conocernos, tengo de algún modo la sensación de que ya te conozco». Este sentido de familiaridad procede de la semejanza de su nuevo amor con la imagen inconsciente de sus cuidadores.

Como quiera que Steve creció cuidado por una madre deprimida y emocionalmente inalcanzable, él se dedicó a buscar a alguien que tuviera una sonrisa en la cara, a quien le gustara abrazarle. Pero resultó que se sentía repetidamente atraído hacia un tipo de mujer seria, con una expresión perdida en su mirada. Entonces, buscaba constantemente en su rostro las claves que le permitieran captar sus sentimientos, a la espera de una sonrisa. Cuando ella sonreía, él sentía instantáneamente una aliviada euforia.

El segundo es la *intemporalidad*. «No puedo recordar ya cuándo no te conocía», dice el amante, aunque es posible que sólo lleven unos días o unas semanas juntos. Sus cerebros antiguos han fusionado la imagen del amante con la de los cuidadores, vinculando el presente con el pasado. Vuelven a encontrarse en los brazos cuidadores de su madre de fantasía, y todo va a ser perfecto.

Recuerdo una cliente que me dijo cómo perdía toda noción del tiempo cuando se encontraba con su nuevo amor. Las noches que pasaban juntos parecían envueltas en una sensación de eternidad. Ella permanecía arrullada entre sus brazos durante horas, apretada contra su cuerpo, fusionándose con sus sentimientos, como si los dos fueran una sola persona, y tenía la sensación de que sólo habían transcurrido unos minutos.

El tercero es la *reunificación*. A medida que los amantes pasan más y más tiempo juntos, se dicen: «Ya no me siento vacío ni solo; contigo me siento entero y conectado, como si fuera uno solo con las cosas». Han descubierto en el otro lo que había desaparecido en sí mismos. Dos personas incompletas se han convertido en enteras... temporalmente.

Alice me dijo que nunca se había sentido plenamente ella misma hasta que no conoció a Alex. «Es un equilibrio perfecto para mí. Cuando vamos de viaje, nunca sé a dónde vamos, pero Alex lo ha planeado con todo detalle. Es como mi mano derecha. Es estupendo tener a alguien con quien sentirse tan compatible. Me faltaba una parte de mí misma antes de que Alex apareciera. Es como si fuéramos una sola persona».

Finalmente, está el sentimiento de la *necesidad*. Esta parece ser una experiencia casi universal. Se introduce en la relación una calidad casi

obsesiva y la persona amada se convierte en esencial para los propios sentimientos de seguridad y supervivencia. «No puedo imaginarme cómo sería la vida sin Jack -dijo Melissa-. No creo que pudiera vivir o deseara hacerlo.» Este tema, que constituye uno de los elementos centrales de innumerables canciones de amor y que aparece en buena parte de la poesía amorosa de todo el mundo, refleja la conexión inconsciente del amante con los padres originales, que detentaban el poder sobre la vida y la muerte. Al haber encontrado de nuevo al cuidador, parece garantizada la necesitada satisfacción y remite el temor primigenio a la muerte. Ahora, ambos vivirán; conseguirán lo que necesitan para sobrevivir.

Aunque es posible que las palabras exactas no se expresen de ese modo, lo que están diciendo los amantes es: «He descubierto lo que siempre he buscado. Eres todo aquello que faltaba en mi vida. Vas a satisfacer mis necesidades. Me siento de nuevo como yo mismo y ya no estoy solo. Tú nunca me abandonarás. Me has salvado y no voy a morir».

## EL BENEFICIO DE LA ILUSIÓN

Durante un tiempo, todo es maravilloso entre los amantes. De hecho, se sienten más vivos. Esclavos del amor, pueden abandonar parte de la absorción en sí mismos, son capaces de dejar los hábitos destructivos que emplearon para compensar su dolor. El hombre deja de fumar y sale de la oficina todos los días a las seis; la mujer deja de comer bocados entre comidas, y ya no esquilma su cuenta corriente para pagar maquillajes y zapatos. En el nido seguro de su nuevo amor, son capaces de extenderse, de ser más honestos e íntimos que nunca. En la cuna del amor, se funden las inhibiciones sexuales, el ingenio burbujea hasta la superficie, los cuerpos antes rígidos se mueven al compás de la música. Como sus parejas les apoyan y les ofrecen comprensión, son capaces de compartir su dolor, su culpabilidad, sus temores y esperanzas. Los secretos vergonzosos y las heridas tiernas se revelan y se aceptan. Los amantes pasan más y más tiempo juntos. Empiezan a hacer planes para el futuro. Y entonces... las cosas empiezan a ir mal.

La ilusión del amor romántico es que nos ciega ante los aspectos negativos de nuestra elección de Imago. Desesperados por mantener nuestro recién encontrado sentido de la alegría y la salvación, empleamos todas las tácticas de la negativa para mantener a distancia las malas noticias sobre nuestra pareja. A medida que, día tras noche, la realidad resquebraja la pantalla de humo de la negativa, la ilusión se rompe y nos encontramos frente a frente con el fragmento final y más devastador del rompecabezas de la Imago. Me ahorraré contar aquí la historia de lo que sucede cuando el romance se agria, y lo dejaré para la discusión de la relación inconsciente, en el capítulo 13. Lo que quiero hacer aquí es reenmarcar nuestra imagen del amor romántico desde la perspectiva de la pareja Imago.

## AMOR: LA ANESTESIA DE LA NATURALEZA

En estos tiempos que corren se ha puesto de moda mostrarse cínico acerca del romanticismo, pero no deseo disminuir o menospreciar en modo alguno el amor romántico. No sólo hace que uno se sienta maravillosamente bien, sino que es el catalizador para la curación y el cambio. La naturaleza no inventaría nada tan grandioso para un propósito trivial. Al cegarnos ante la realidad, el amor romántico nos presta un servicio muy valioso. Elegimos sin darnos cuenta a alguien como nuestros cuidadores, de quien esperamos que nos ame como ellos nunca lo hicieron. Paradójicamente, la persona querida no puede hacer otra cosa sino reabrir las viejas heridas. Parece ser una receta para el desastre y el



desgarro; si no fuéramos esclavos del amor, echaríamos a correr en la dirección opuesta. Hemos elegido, de hecho, a una persona que nos frustrará lo mismo que lo hicieron nuestros cuidadores. Pero esa persona, cuando se muestra sensible a nuestros deseos, tiene lo que necesitamos para curarnos. Y ninguna lo tiene, o al menos ningún otro tipo de persona. Incluso cuando el amor fracasa, nos proporciona una visión fugaz de nuestro mejor sí mismo, y es para nosotros un recordatorio de nuestro potencial para la totalidad. Aunque contiene una promesa prematura, nos vuelve a conectar, aunque sólo sea brevemente, con ese estado perdido de gozo relajado que experimentamos de niños, y que hemos anhelado recuperar desde entonces. Por muy aplastados que nos hayamos sentido por el amor, la mayoría de nosotros guardamos recuerdos agradables de los buenos tiempos, y también deseamos sentirnos de nuevo de ese modo. El amor romántico nos vincula con nuestra pareja Imago de modo que permaneceremos juntos el tiempo suficiente para ver si podemos hacerlo funcionar. Eso nos proporciona la fortaleza para una prolongada empresa de autorreparación y para realizar el arduo trabajo que exige una relación consciente. Cuando estamos enamorados, tenemos la sensación de que podemos hacer lo que se necesite para que las cosas funcionen. Enamorarnos nos obliga a salir de nosotros mismos; sin eso elegiríamos permanecer en la seguridad de nuestra soltería, por poco gratificante que sea, o en un «arreglo» seguro. El amor romántico es la anestesia de la naturaleza.

## NO HAY AMOR EN EL ROMANCE

La idea de que amamos a otra persona por ella misma, tal y como es, con sus necesidades y manías peculiares, no es más que una ilusión. El amor romántico no es en modo alguno lo que parece realmente ser. Nos enamoramos de la proyección de nuestro sí mismo desaparecido y de la expectativa de lo que la persona amada puede ofrecernos a través de nuestra asociación con ella.

El vínculo de la Imago crea una totalidad espúrea. Nuestro intento por conseguir a través de otro aquello que ha desaparecido en nosotros mismos nunca llega a funcionar, pues ninguna pareja puede llenar el vacío personal. Si esa fusión pudiera tener éxito estaríamos abortando nuestras propias posibilidades de afrontar nuestros temas pendientes de autorrealización.

El amor romántico es una bomba de relojería; lleva consigo las semillas de su propia destrucción. Está destinado a terminar. Inevitablemente, la realidad hace crudamente añicos nuestra ilusión. Detesto decirlo, pero no hay amor en el romance. El verdadero amor es algo completamente diferente, y mucho mejor, como veremos en los capítulos 13 y 16. Pero eso sólo les sucede a las parejas que se enfrentan a sus demonios y que mantienen el rumbo durante la lucha por el poder.

## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE COMPRENDER Y MODIFICAR LA IMAGO?

Necesitamos una pareja Imago para crecer y sanar. Paradójicamente, los temas que tienen que ver con el sí mismo necesitan de una relación para su resolución. La asociación con el otro es el proceso mediante el que reclamamos lo que nos falta. Conscientes del aspecto que tiene nuestra Imago, sabemos la clase de persona con la que debemos terminar nuestros asuntos pendientes. Comprendemos los temas que tendremos que afrontar. Reconocemos lo que nos sucede en nuestra búsqueda de pareja, y nos reconciamos con el hecho de que no podemos evitar el afrontar las viejas heridas de nuestra infancia «ligiendo» a alguien que se

corresponda con algún conjunto de criterios que esperamos nos permitirán evitar el dolor. Cuando conocemos a una pareja Imago, estamos preparados para lo que la relación nos tiene reservada.

Una pareja Imago tiene el potencial para herirnos más profundamente, o para curarnos. No podemos cerrar los ojos ante la Imago. Tenemos que cooperar y trabajar en concierto con ella, de modo que no nos dejemos arrastrar. Mientras no nos familiaricemos con la Imago, e incluso entablemos una buena amistad con ella, nos encontraremos en un estado de vigilia dormida, condenados a repetir los mismos errores una y otra vez. Nos libramos de la persona que nos ha causado daño, pero mantenemos los problemas.

Conocer los detalles de su Imago le indicará con claridad cuáles son los temas pendientes de su autorrealización. Le aportará claves para comprender qué necesita cambiar o modificar, y le indicará cómo puede lograrlo. Si es usted capaz de reclamar mientras permanece soltero algunas de las partes de las que se ha visto separado, no tendrá necesidad de buscarlas en otro. Si puede empezar a conseguir mientras está soltero algo de la nutrición y la convalidación que necesita para curar las heridas de su infancia, ya sea por parte de amigos y colaboradores, del grupo de terapia o de personas con las que sale casualmente, disminuirá la intensidad y la gravedad de los rasgos negativos de su Imago. Habrá entonces menos vacío que rellenar, menos fragmentos desaparecidos que compensar. La Imago experimentará literalmente una mutación y se convertirá en la imagen de alguien que, como usted, es más sano y más entero. Se enamorará entonces de una pareja más sana. Y una pareja más sana se enamorará de usted.

#### *Desenmascarar la Imago*

A estas alturas ya habrá revisado su infancia con un peine de púas finas, y habrá pensado mucho en cómo funcionó su familia y cómo respondió usted a su ambiente. Ha contemplado ya su pasado y sus relaciones actuales. Ahora vamos a producir una imagen de su propia Imago, utilizando para ello las claves que usted mismo recopiló a partir de las respuestas y las reflexiones que hizo en los ejercicios realizados hasta el momento, y de su conciencia de los temas actualmente pendientes en su vida.

Quizá se sienta anonadado ante la imagen que surja después de un trabajo detectivesco tan arduo, desanimado por la intratabilidad aparentemente repetitiva de sus conflictos y decepciones con su relación. No me cansaré de resaltar que el conocimiento sobre su Imago es una información redentora. Tiene el poder para curarle. La Imago es la clave para sus relaciones y la base para la autointegración. Considérela como un mapa que le muestra dónde está el tesoro enterrado.

### EJERCICIO I2A *Desenmascarar la Imago*

La mayor parte de la información que necesita para rellenar los espacios en blanco en las frases que siguen la encontrará en los ejercicios que ya ha hecho hasta ahora. Las frases entre paréntesis le indican dónde encontrarla.

1. Con toda probabilidad, me sentiré atraído por alguien que es \_\_\_\_\_  
(cualidades positivas de sus cuidadores, ejercicio 9A, número 1, mitad izquierda del círculo, página 178), así como \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ (rasgos negativos de sus cuidadores,  
ejercicio 9A, número 1, mitad derecha del círculo, página 178).
2. Es posible que mi pareja resulte ser también \_\_\_\_\_

---

(cualidades positivas de cualquier otra persona que haya tenido una fuerte influencia inicial en su vida, como un hermano, un abuelo o un amante de su progenitor)

y

---

---

(cualidades negativas de la persona o personas arriba indicadas). 3. Ya he visto pruebas de esto en mis relaciones pasadas, que fueron (rasgos positivos tomados del ejercicio 2B, número 7, página 50, mitad superior del círculo, que duplican los rasgos incluidos en los números 1 y 2 arriba indicados) y \_\_\_\_\_  
250

---

(rasgos negativos del ejercicio 2B, número 7, parte inferior del círculo, que duplican los rasgos arriba indicados). 4. También debería estar preparado para que mi pareja fuera \_\_\_\_\_

(rasgos del sí mismo negado, ejercicio 10C, número 4, cuadrante inferior derecho del círculo, página 199; estos rasgos pueden duplicar los rasgos negativos de los progenitores arriba indicados).

5. Lo mismo que yo, mi pareja habrá sido herida en la fase de \_\_\_\_\_

(ejercicio 7D, página 138), pero ella/él será un \_\_\_\_\_ (minimizador o maximizador, pero en todo caso lo opuesto de usted), así como

(la respuesta de afrontamiento opuesta a la que tuvo usted en la misma fase. Así pues, si es usted un cuidador herido en la fase de preocupación, su pareja será probablemente un solitario). Por lo tanto, su desafío de crecimiento será \_\_\_\_\_

(busque este dato en la fase pertinente).

6. Mi pareja también poseerá rasgos que a mí me faltan. Así pues, será probablemente fuerte en los ámbitos de \_\_\_\_\_ (ejercicio 10B, número 3, página 198, rasgos del sí mismo perdido), y deficiente en los ámbitos de \_\_\_\_\_ (ejercicio 10B, número 3, página 198, ámbitos en los que usted no fue reprimido; quizá prefiera consultar el círculo «Cuatro funciones» para su pareja teórica, de modo que termine con un diagrama similar al de Earl y Christine, en la página 191).

7. Puesto que yo también he elegido a mi pareja para compensar mis energías contrasexuales enterradas, ella/él será probablemente \_\_\_\_\_

(energías de género del sexo opuesto allí donde es usted más débil, ejercicio 11 A, página 229, todavía no mencionadas en el número 5).

Ahora dispone usted de una impresión completa de su Imago, de la imagen interior que tiene del sexo opuesto. Los rasgos positivos serán de interés para su mente consciente. Los negativos, en cambio, atraerán a su inconsciente. Se trata de rasgos que se hallan conectados con sus frustraciones. Aunque la anestesia de la naturaleza le impedirá ver los rasgos negativos de la pareja elegida, serán esos los rasgos que activarán sus sentimientos más profundos cuando la conozca, y también serán la causa de su mayor dificultad en una fase posterior de la relación.

Al conocer los rasgos de su pareja Imago, también podrá deducir la naturaleza de la herida del otro y los temas que actualmente tiene pendientes de curar. En el capítulo 15 tendrá la oportunidad de realizar algunos ejercicios que le ayudarán a efectuar cambios personales que, con el transcurso

del tiempo, suavizarán los aspectos más duros de la imagen de su Imago, y le ayudarán a afrontar los conflictos con los que se encuentre.

EJERCICIO I2B *Frustraciones de la infancia*

Tome una hoja de papel y copie el siguiente diagrama.

A. MADRE	B. PADRE	C. OTRO
1. Frustraciones		
2. Sentimientos negativos		
3. Comportamientos positivos		
4. Sentimientos positivos		

Incluya bajo el encabezamiento «Madre» todos los comportamientos frustrantes que pueda recordar de su infancia con su principal cuidadora femenina. En la columna «Padre» incluya todos los comportamientos frustrantes que pueda recordar de su infancia con su principal cuidador masculino. En la columna «Otros» incluya todos los comportamientos frustrantes que haya experimentado con cualquier otra persona o personas que representaron un papel cuidador con usted. Trace ahora un círculo alrededor de sus tres frustraciones más profundas. Bajo el encabezamiento «Sentimientos negativos» anote el peor sentimiento que haya tenido con cada cuidador. Bajo «Comportamientos positivos» anote todos los comportamientos de sus cuidadores que consideró como positivos. Subraye después los tres comportamientos más positivos. Bajo el encabezamiento «Sentimientos positivos» anote el mejor sentimiento que tuvo con cada cuidador.

En otra hoja de papel escriba los siguientes fragmentos de frases. Observe que al final de cada fragmento hay paréntesis con instrucciones acerca de dónde puede encontrar, en los ejercicios precedentes, la información para completar las frases. Llene los espacios en blanco con los datos que ya haya reunido de ese modo. Modifique la información sólo lo suficiente para que forme una frase legible, pero no cambie el contenido.

EJERCICIO I2C

*Su agenda inconsciente déla infancia*

1. En mi infancia, viví con cuidadores que fueron (ejercicio 9A, número 1, mitad izquierda del círculo, \_\_\_\_\_)
2. con los que a menudo me sentí (sentimientos negativos, número 2, arriba \_\_\_\_\_ indicados)
3. porque me frustraron en (frustraciones, número 1, arriba indicadas, en la lista de frustraciones rodeadas por un círculo)
4. y eso me influyó para convertirme en (rasgos del sí mismo negado que puede tomar del ejercicio 10C, número 5, cuadrante inferior derecho del círculo, \_\_\_\_\_)

5. y para inhibir o reprimir mi (rasgos del sí mismo perdido, tomados del ejercicio 10B, número 3, página 198) \_\_\_\_\_

6. Si hubiera habido más (ejercicio 9A, número 1, mitad izquierda del círculo, \_\_\_\_\_ página \_\_\_\_\_ 178)

\_\_\_\_\_:

7. y se me hubiera dado (aspectos subrayados del número 3, antes indicados) \_\_\_\_\_

8. para que hubiera podido sentirme siempre (aspectos del número 4, arriba indicados) \_\_\_\_\_

9. entonces yo sería (cualidades positivas del ejercicio 12A, número 1, página 250) \_\_\_\_\_

10. y expresaría mi (cualidades poseídas por la pareja, tomadas del ejercicio 12A, número 5, página 251) \_\_\_\_\_

Esto es una impresión de la agenda inconsciente de la infancia que aportará usted a la relación con el otro. Lo incluyo como forma de compararla con su relación inconsciente, del ejercicio 2D, de modo que pueda ver cómo se conecta su situación actual con su infancia pasada.

### 13. Asociación: el viaje hacia la conciencia

Las oportunidades para nuevas integraciones y adaptaciones se presentan por sí mismas a lo largo de nuestras vidas.

HARRY STACK SULLÍVAN

Este libro trata acerca de cómo aprovechar la oportunidad que le proporciona su soltería actual para prepararse para el viaje hacia una relación saludable y sanadora, y para la creación del verdadero amor. En los capítulos precedentes, hemos visto cómo funciona el proceso de selección, basado en sus experiencias de la infancia. Descubrimos el tipo de persona hacia la que se siente atraído, y revisamos los temas que le planteará su pareja Imago. Ahora quiero centrarme en cómo será probablemente su viaje en esa relación. El hecho de saber lo que puede esperar le preparará para los daños que tendrá que afrontar. Saber en qué puede confiar le inspirará para emprender el viaje.

Ya debería estar claro que no cuenta con muchas alternativas cuando se trata de seleccionar a su pareja. El matrimonio es, por defecto, el recoge pelotas para los estragos de la infancia. No debería sorprendernos, por lo tanto, que, de todas las empresas humanas, ese estado civil exhiba el contraste más fuerte entre los inicios y los resultados. Sucede con demasiada frecuencia que la persona a la que idolatramos y de la que estamos locamente enamorados, se convierte precisamente en aquella que nos «falla», en la persona de la que al final nos divorciamos amargamente. Aunque nuestro proceso de selección inconsciente no presagia nada bueno para el matrimonio como una forma de vida, estoy convencido de que los rasgos negativos de la Imago de nuestras parejas son el catalizador para la transformación personal a los niveles más profundos. Una relación consciente, en la que los dos miembros de la pareja se apoyan mutuamente para cambiar esos aspectos de sí mismos y, al hacerlo, liberan el potencial reprimido, es, de hecho, el camino más efectivo para alcanzar la totalidad psicológica y espiritual. Nuestras otras opciones, como negar las necesidades insatisfechas de la infancia, tratar de llenarlas por nuestra propia cuenta o a través de amigos, de relaciones con las que «convivimos», o de amantes en serie, nunca llegarán a curarnos. El amor

que es esencial para nuestra curación tiene que proceder de una pareja Imago, y una asociación comprometida, continua, consistente, es el proceso a través del cual curamos y recuperamos nuestra totalidad original y nuestro pleno sentido de la vida.

Afortunadamente, tenemos una alternativa acerca de qué clase de matrimonio podemos tener. La mayoría de matrimonios fracasan debido a la persistencia de los aspectos inconscientes de la relación. Todo asunto inacabado que tuviéramos con nuestros cuidadores se convierte en una agenda obsesiva con nuestra pareja. Suele suceder, sin embargo, que los miembros de la pareja no llegan a ser nunca conscientes de las necesidades ocultas que impulsan su relación, y nunca llegan a aprender las habilidades que se requieren para abordar con éxito la satisfacción de esas necesidades. Como persona soltera, parte de su preparación consiste en comprender y prepararse para un matrimonio consciente en el que usted y su futura pareja puedan deshacer el daño sufrido durante la infancia y recuperar sus verdaderos sí mismos.

### *La relación inconsciente*

Mientras contempla el matrimonio, debería ser consciente de que éste, como la infancia, tiene una «historia natural»: se desarrolla en fases identificables que encuentran paralelismo con las de la infancia. La correlación entre los temas de nuestra niñez y los de nuestras relaciones no es tan misteriosa como parece, puesto que la relación, lo mismo que la infancia, procede desde el apego a la independencia, pasa por la identidad y la competencia para llegar a la preocupación y la intimidad, recreando inconscientemente los temas que están necesitados de resolución en los asuntos que tengamos pendientes.

Como sucede con la infancia, cada fase surge a partir de la fase anterior, pero cada una de ellas permite avanzar en el logro o en el fracaso de la precedente. El amor romántico refleja la fase del apego, en la que los dos miembros de la pareja establecen el vínculo que les permitirá capear la tormenta que ha de seguir: la lucha por el poder. Esta lucha por el poder recapitula los temas y el trabajo duro de las fases de la exploración, la identidad y la competencia. Si la pareja es consciente de lo que está sucediendo, cada uno se esfuerza por convertirse en un sí mismo integrado, y juntos pueden lograr una relación que funcione bien con una identidad singular, del mismo modo que los niños descubren quiénes son y se hacen competentes en la gestión de su ambiente. Si este trabajo se realiza con éxito y la relación pasa más allá de la lucha por el poder, se convierte en una unión en la que los dos miembros de la pareja pueden avanzar hacia una genuina preocupación por el bienestar del otro, y hacia una profunda intimidad que evoluciona hasta transformarse en verdadero amor, que satisface la promesa pre anunciada en la fase del amor romántico. Tal unión constituye una entidad poderosa en el mundo, expande sus límites de cuidados y preocupación, y recapitula el surgimiento del «cuidado por los demás» en las fases de preocupación e intimidad.

Las fases de la relación siguen un progreso cíclico, no lineal. Podemos regresar al romanticismo, a los temas de la lucha por el poder de la identidad y la competencia, y resurgir cuidados con el otro en muchas ocasiones, a través de este círculo vital, en respuesta a las circunstancias y las crisis de cada una de las fases de la vida. Un nuevo ciclo puede aparecer debido al nacimiento de un hijo, a una grave enfermedad, un revés financiero o el hecho de que uno de los hijos abandone el hogar.<sup>1</sup>

## CUANDO MUERE EL ROMANCE: LA TRAYECTORIA DE LA RELACIÓN INCONSCIENTE

Cuando dejamos por última vez a nuestros amantes del ejemplo, en el capítulo 10, se hacían cosquillas en la oreja el uno al otro, y decían que no podían vivir el uno sin el otro. Lamentablemente, el amor romántico es la culminación de la inconsciencia y sólo se ve sostenido por la idealización de nuestra pareja y por nuestra expectativa de realización.

El amor romántico puede durar unas pocas semanas o incluso unos pocos años, pero infaliblemente estalla la burbuja, se levanta el velo de la ilusión y veremos decepcionados la verdad de nuestra pareja. ¿Cómo sucede esto? Durante la fase del amor romántico de una relación, animados por la esperanza y las endorfinas, cada miembro de la pareja proporciona voluntariamente lo que el otro desea y necesita, de modo que existe en la realidad una cierta base para la anticipación de que la relación será gratificante. Pero el compromiso, y a menudo la ceremonia de la boda, cambia todo eso, y entonces se desata un verdadero infierno. La anticipación se convierte en expectativa y ambos miembros de la pareja tienden a retirar algo de lo que han dado incondicionalmente y que caracterizó el principio de la relación, al mismo tiempo que empiezan a esperar (o incluso a exigir, o sentirse con derecho a) que se satisfagan sus propias necesidades. Puesto que han elegido a una persona que tiene los fallos de sus cuidadores, lo más probable es que esa persona también les falle y de la misma forma devastadora. Cada uno de ellos está condenado a decepcionar al otro.

Cada matrimonio se mueve inexorablemente desde la ilusión romántica hasta la desilusión que anuncia el inicio de la lucha por el poder. Eso sucede tal y como lo ha previsto la naturaleza. Sin embargo, se nos ha hecho creer que estar enamorado es un indicador de que la persona elegida es la correcta. Cuando el romance se desvanece, muchos lo toman como un indicador de que la relación ha seguido su curso. Las personas que asisten a mis talleres me dicen a veces: «Mi amor ha muerto; simplemente, ya no estoy enamorado, y ya no me siento el mismo». Parece que mi desagradable deber consiste en darles la mala noticia. «Se supone que debe morir», les digo.

Si se queda encallado en la fase del amor romántico, se ha quedado empantanado en la fase del apego; para que la relación progrese y vaya más allá, tiene que seguir avanzando hacia la fase de la exploración y más allá. El romance no es más que la plataforma de lanzamiento. Para llegar al verdadero amor, tiene que hincar los codos y ponerse a trabajar en la curación y la toma de conciencia. Nadie «trabaja» en una relación cuando las endorfinas se precipitan en nuestro sistema. Eso es una grave malinterpretación de la naturaleza del amor y del romance que usted, como persona soltera, haría bien en comprender previamente.

Se supone que el amor romántico debe acabar. Es lo propio de la naturaleza, que reúne a dos personas incompatibles con el propósito de permitirles su crecimiento mutuo y de sobrevivir a la desilusión de no haberse casado con la persona perfecta. Aunque el amor romántico es un anticipo del potencial que existe en la relación, ese potencial sólo puede alcanzarse a través del valle de la desesperación que es la lucha por el poder. Si no utilizamos la relación para acabar con las cuestiones pendientes de nuestra niñez, el matrimonio quedará encallado en los mismos temas en que nos quedamos cuando fuimos niños. Cuando el amor romántico muere, despeja el camino para que aparezca el verdadero amor.

La ilusión del amor romántico se disipa cuando el otro miembro de la pareja no logra ponerse a la altura de nuestras expectativas y empieza a mos-

trar rasgos negativos que nos resultan familiares, precisamente los rasgos negativos de nuestros cuidadores y de nosotros sí mismos negados, ante los que estuvimos ciegos al principio. Aunque nuestra pareja personifique sólo algunos de los rasgos negativos de nuestros cuidadores y sólo en cierta medida, lo cierto es que proyectamos sobre el otro los que han desaparecido en nosotros, y especialmente aquellos que hemos negado en nosotros mismos, y nos comportamos hacia el otro como si fuera una copia al carbón de nuestros cuidadores. De ese modo, provocamos la misma respuesta por parte del otro que la que recibimos de nuestros cuidadores. Empezamos así a representar de nuevo nuestra relación con nuestros cuidadores principales, pero ahora dentro del contexto de nuestra relación amorosa principal.

Recuerde que los rasgos negativos de nuestra pareja Imago son a menudo rasgos negados en nosotros mismos, que son a su vez rasgos introyectados de nuestros padres. En otras palabras, nosotros mismos poseemos los rasgos negativos de los progenitores, que ahora criticamos en nuestra pareja. Durante la lucha por el poder, cambiamos desde la posición de niño a la de padre, y tratamos a nuestra pareja, cuando no satisface nuestras necesidades, tal y como nuestros padres nos trataron a nosotros. Pero la cosa todavía es peor, ya que tendemos a actuar con la pareja como lo hicimos con el progenitor con quien experimentamos la mayor dificultad en la infancia, porque habitualmente vemos a ese progenitor como el más poderoso. Nos identificamos con él porque, desde la atalaya de nuestro cerebro antiguo, ese progenitor tuvo el mayor poder para la supervivencia. Quizá hayamos detestado los lloriqueos y la cobardía de nuestra madre, pero observamos que eso intimidaba a nuestro padre, que acababa cediendo. O la cólera del padre pudo habernos parecido brutal y temible, pero observamos que habitualmente se salía con la suya. Al comportarnos como nuestro progenitor, trasladamos la percepción de nuestra pareja al modo infantil. Cuando el otro nos dice que «eres como mi madre (o padre)», nos sentimos conmocionados.

Lo que sucede aquí es que nos identificamos inconscientemente con los rasgos negativos de nuestros padres, negamos haberlo hecho así, repudiamos con vehemencia esa acusación, pero representamos inconscientemente esos mismos y viejos escenarios con nuestra pareja.

En otras ocasiones nos sentimos como un niño con nuestra pareja. Después de todo, vemos en el otro la sombra de nuestros propios padres. No es nada extraño que respondamos a la cólera de nuestra pareja del mismo modo que respondimos a la cólera de nuestra madre, por débil que sea la semejanza entre las dos. Si conseguimos captar la atención de nuestro padre con una interminable retahíla de historias sobre lo que sucedió en la escuela, con quién jugamos, qué vimos en la televisión, lo más probable es que pensemos que tenemos que ser animados y entretenidos para mantener el interés del otro miembro de la pareja. En cuestión de segundos, podemos pasar de sentir lo que sentimos de niños, a actuar como el progenitor que nos gustó menos. Y ese es el núcleo de la lucha por el poder.

También tenemos que enfrentarnos con la reaparición del sí mismo perdido. Recuerde que hemos elegido a una pareja que llene lo que ha desaparecido en nosotros mismos. Mientras eso funciona, todo marcha bien y disfrutamos con nuestra totalidad sustitutiva. Pero, tarde o temprano, las características que al otro le parecieron originalmente atractivas, terminan por convertirse de pronto en una molestia cuando el sí mismo perdido se agita sumido en la incomodidad. Lo que un esposo vio, a través de los cristales de color de rosa del romance, como la independencia de su esposa, lo ve ahora como falta de atención o de compromiso. Lo que su mujer vio en él como una naturaleza amante de la diversión, lo califica ahora como exceso. De repente, el otro nos parece demasiado lógico, demasiado



emocional, demasiado sexual, demasiado fácil de tratar. Es entonces cuando empieza realmente la lucha por el poder.

## ESTO TAMBIÉN PASARÁ

La mayoría de matrimonios encallan en la fase de la lucha por el poder, pero no es eso lo que pretendía la naturaleza. La lucha por el poder, como el amor romántico, no es más que otra estación en ruta hacia lo real. Se supone que debe suceder, puesto que es necesario convertir en realidad el potencial oculto en la fase romántica. Ni siquiera es un indicador negativo, pero sí una señal segura de que estamos con la persona correcta para obtener nuestro máximo potencial de crecimiento... siempre y cuando manejemos la situación correctamente.

Se supone que la lucha por el poder tampoco debe durar. Se trata de un fenómeno transitorio, de un conducto hacia la creación del sí mismo en cada miembro de la pareja y de una relación que tenga una identidad singular, diferente y separada de la de nuestros padres. Quedarse empantanado en la fase del romanticismo o en la de la lucha por el poder equivale a abortar el proceso natural de intentar terminar la creación de un sí mismo al que le importen los demás. Aquí nos encontramos una vez más con el gran designio de la naturaleza: mientras que el enfoque centrado en sí mismo puede ser un prerrequisito para la supervivencia personal, pasar más allá del sí mismo hacia la preocupación y la intimidad con los demás, es algo esencial para la supervivencia de nuestra especie. La creación del verdadero amor es la forma que ha encontrado la naturaleza de repararse y completarse a sí misma... a través de usted.<sup>2</sup>

Pero sin conciencia y sin las habilidades para transformar sus relaciones, la mayoría de las parejas nunca llegan a pasar más allá de los temas de la identidad y la competencia, para alcanzar el verdadero amor, la alegría y la totalidad que aporta. La clave es la conciencia.

### *David y Sarah*

Para mostrarle como funciona esta complicada teoría y para ofrecerle una visión previa del viaje que emprenderá después de casarse, voy a utilizar el ejemplo de una pareja a la que asesoré. David y Sarah parecían inextricablemente enzarzados en la lucha por el poder cuando acudieron a verme por primera vez. Casados desde hacía doce años, tenían tres hijos. Sarah trabajaba a tiempo parcial en un museo de arte, pero se dedicaba fundamentalmente al hogar y a la familia. Se mostró vociferante al quejarse de David: él raras veces estaba en casa, andaba siempre preocupado por su trabajo, no se comunicaba y era egoísta. Recientemente, David había dejado un puesto directivo en una empresa de tamaño medio para iniciar su propio negocio de asesoría de empresas, que alcanzó un éxito casi inmediato. Parecía abrumado por las quejas y emociones de Sarah, y aseguraba no comprenderlas. Según me dijo, su trabajo era muy exigente, pero gracias a él tanto Sarah como sus hijos estaban bien atendidos económicamente, y llevaba cuidado de no traerse al hogar los problemas de su empresa. Cuando estaba en casa, procuraba relajarse, pero Sarah siempre andaba «encima de él», para que hicieran cosas juntos, o con los niños, para que hablaran. Admitía que ella era una mujer fiel y cariñosa, pero no se mostraba muy interesada por el sexo, lo que a él le resultaba frustrante.

No tardamos mucho tiempo en identificar los rasgos que habían convertido a David y Sarah en una pareja Imago el uno para el otro. La madre de David era una mujer intensa e indulgente, cariñosa pero también sofocante como madre. David era su hijo más pequeño y el único varón, y él se sentía particularmente abrumado por la atención que ella le dedicaba a

veces. Su padre estaba con frecuencia en el paro, y aunque era juguetón y le resultaba divertido estar con él durante buena parte del tiempo, tenía un temperamento volátil. Durante los largos períodos de desempleo aireaba su cólera dirigiéndola contra su familia, especialmente los hijos, a los que criticaba con dureza. David recuerda las explosiones de su padre como particularmente embarazosas cuando él era adolescente. «Me juré a mí mismo que nunca sería como él», me confesó. No obstante, y a pesar de los problemas del padre, los padres de David parecían en general felices el uno con el otro. Su madre toleraba los lapsus de su padre, y eran abiertamente físicos el uno con el otro en sus demostraciones de afecto.

Los padres de Sarah se divorciaron cuando ella era bastante joven. Su padre, un vendedor de éxito, estaba mucho tiempo fuera de casa, incluso antes del divorcio. Sarah lo recuerda como inteligente y divertido, aunque no resultaba fácil contar con su atención. Lo había visto a intervalos infrecuentes durante su adolescencia y en los primeros años de la edad adulta, y un año después de nuestra primera sesión murió a causa de un ataque cardíaco. Sarah se sentía muy cerca de su madre, que la educó, a ella y a sus dos hermanas. Sarah la describía como sacrificada y entregada. Su madre también se mostró vehementemente colérica y crítica con el padre de Sarah, por trabajar tanto, por dejarlos, y por haberse vuelto a casar. La madre de Sarah nunca volvió a salir con un hombre después del divorcio y desaprobaba intensamente a todas las mujeres con las que salió el padre de Sarah antes de que se volviera a casar.

Aunque no fue evidente para ellos la primera vez que se encontraron, David y Sarah se parecían a los cuidadores del otro en una serie de formas. Sarah es cariñosa, entregada y emocional como la madre de David, y también es juguetona y abiertamente colérica y crítica como el padre de David. David es inteligente y divertido, y tiene éxito, como el padre de Sarah, y también es inaccesible de un modo similar. Lo mismo que la madre de Sarah, es leal y se ocupa de su familia, pero también un tanto rígido. Deduje que las heridas primarias de David y Sarah ocurrieron durante la fase de la exploración, pero de formas complementarias: Sarah es una perseguidora y maximizadora. David es un aislante y minimizador. Para cuando acudieron a verme, creían ser como el aceite y el agua, pero formaban de hecho una pareja casi perfecta.

David y Sarah se conocieron cuando hacían cola para matricularse en la universidad, donde ella estudiaba arte y él ciencias empresariales, y descubrieron que ambos se iban a matricular en Geología para cumplir con la asignatura obligatoria de ciencias. Empezaron a verse para estudiar juntos y ambos se sintieron sorprendidos ante la comunicación inmediata que establecieron. «Nos llamábamos a nosotros mismos la Unidad Lunar -reveló David-, porque nos encontrábamos en nuestro propio y pequeño mundo, a salvo e independientes. A veces sentíamos lástima por nuestros amigos, que no tenían la clase de amor que nosotros habíamos encontrado.»

David dice que se sintió atraído por Sarah porque ella era animada y expresiva y le resultaba divertido estar a su lado. Admiraba el hecho de que se mostrara tan entregada a su madre y a sus hermanas, y de que realizara trabajos voluntarios con niños subprivilegiados. No recordaba haber observado señal alguna de su cólera o críticas durante los primeros años de la relación entre ambos, y creía que Sarah había «cambiado» desde que nacieron sus hijos. En el momento en que ambos acudieron a verme, ella también había perdido interés por el sexo.

Sarah recuerda a David en la universidad como un joven tranquilo, fácil de tratar y divertido. Admiraba su intelecto y lo duramente que trabajaba para avanzar en sus estudios. Fue muy atento con ella durante todo el período de noviazgo, sobre todo físicamente y, según lo describió: «Podía sentirme yo misma con él. Me sentía a salvo».

David y Sarah se casaron poco después de terminados los estudios, y Sarah trabajó durante unos pocos años como profesora de arte, mientras David seguía estudiando para licenciarse. Aquellos primeros años del matrimonio fueron relativamente felices. Como sucede con la mayoría de las parejas que emiten indicios o advertencias de que su romance ha terminado, ignoraron o rechazaron racionalizadamente toda indicación de que las cosas no eran como habían esperado. David ignoró las explosiones emocionales de Sarah cuando éste pasaba mucho tiempo entregado a sus estudios, o salía con sus amigos en lugar de regresar a casa; él aceptaba las excusas que ella le planteaba para posponer las relaciones sexuales. Sarah se convenció a sí misma de que la preocupación de David por su trabajo disminuiría una vez que obtuviera la licenciatura; confiaba en que entonces se mostraría más expresivo en su afecto, una vez desaparecida la presión.

Para ellos, las cosas no empezaron a ponerse difíciles hasta después de la graduación de David y el nacimiento de su primer hijo. Luego, David se entregó por completo a su trabajo, de la misma forma con la que lo había hecho a sus estudios. Sarah se sintió abandonada y empezó a resultar difícil ignorar su cólera. «Nunca estás en casa -se quejó-. Lo único que te importa es tu trabajo. Eres egoísta, nunca piensas en mí, excepto cuando quieres follar.» David, que sin lugar a dudas escuchó en Sarah el eco de la ira de su padre, se recluyó todavía más en su trabajo, y en sus aficiones de fin de semana. «Sarah es tan crítica -se quejó ante mí-. Trabajo duro y ella tiene todo lo que necesita. No sé por qué está tan enojada. Nunca se siente satisfecha.»

La culpabilidad y la crítica son características de la lucha por el poder en una relación. Lo que estamos viendo es la otra cara de la moneda del romance: la misma agenda, pero con tácticas diferentes. Ya no tratamos de engatusar a nuestra pareja para que satisfaga nuestras necesidades y nos haga enteros; lo que pretendemos es coaccionarla para que lo haga. Por alguna razón (probablemente porque de niños aprendimos que si llorábamos o nos quejábamos nuestros cuidadores nos atenderían) creemos que podemos provocar que nuestra pareja nos dé lo que deseamos. Lo que conseguimos en lugar de eso es conflicto y el creciente temor de que no vamos a conseguir lo que tan desesperadamente necesitamos.

Lo que sucedía en este caso era que David, en un esfuerzo por no ser como su padre, negaba su propia cólera y la proyectaba sobre Sarah, provocando a su vez la de ella. Ciertamente Sarah era capaz de expresar cólera, pero no era la persona colérica que David empezaba a ver en ella. Pero, al ser fóbico a la cólera, David se retiraba de la ira de Sarah, como había hecho ante la cólera de su padre y la atención sofocante de su madre.

Sarah, por su parte, que había renunciado a sus propios intereses y ambiciones profesionales, despreciaba y socavaba ahora el éxito de David. Había visto cómo la ambición de su padre había destruido a su propia familia y aprendió de su madre a pensar que la ambición era egoísta. Proyectó esta clase de sentimiento sobre David, que era de hecho un hombre ambicioso y que trabajaba duro, pero no egoísta.

Mientras que la sexualidad de David había permanecido relativamente incólume, había sido socializado, como muchos hombres de su generación, para mantener un férreo control sobre sus emociones, especialmente por parte de su padre, que criticaba las demostraciones emocionales y, a veces, llamaba a David «afeminado» cuando lloraba. En la naturaleza emocional de Sarah, David vio el reflejo de su sí mismo emocional perdido, lo que le hizo sentirse ansioso e incómodo, otra de las razones para alejarse fuera del alcance de Sarah. La sexualidad activa y cómoda de David, que al principio tanto atrajo a Sarah, terminó por agitar en ella su propio tabú sexual. Al criticar la «obsesión» de David por el sexo, desviaba la atención de su propio conflicto interno. Empezaron así a

juzgar el uno en el otro lo que habían reprobado y perdido en sí mismos. Para David, Sarah era «demasiado emocional» y «demasiado exigente»; para Sarah, él «sólo estaba interesado por el sexo y el dinero».

#### EL DESENLACE DE LA LUCHA POR EL PODER

¿Qué sucede a continuación? Aunque la mayoría de matrimonios quedan encallados en una de ellas, la lucha por el poder tiene potencialmente seis fases predecibles, similares a las fases del dolor por la pérdida de un ser querido, identificadas por Elisabeth Kübler-Ross en su conocido libro *Sobre la muerte y el morir*, conmoción, negativa, cólera, regateo, desesperación y aceptación.<sup>3</sup> Lo que lamentamos es la pérdida de la ilusión, incrustada en la experiencia del amor romántico, de que estamos seguros y de que con nuestra persona amada curaremos indolora y milagrosamente la herida de nuestra niñez y recuperaremos nuestra vitalidad original.

En primer lugar, y como hemos visto, se produce la conmoción cuando el velo de la ilusión queda desgarrado por el descubrimiento de las imperfecciones de nuestra pareja; luego aparece la negativa, cuando tratamos de ignorar o racionalizar los rasgos negativos del otro; a continuación viene la cólera cuando esos rasgos persisten, a pesar de nuestros esfuerzos por vaporizarlos. La existencia de esos rasgos significa para nosotros que nuestra pareja no va a darnos lo que necesitamos, porque no puede. En el inconsciente, el cerebro antiguo hace sonar la alarma cuando estamos en peligro no sólo de ver aplastadas nuestras mejores esperanzas, sino que se encuentra en peligro hasta nuestra propia existencia. Preparados durante eones de aprendizaje evolutivo, nuestra fuerza vital se transmuta en energía negativa y asalta al otro miembro de la pareja, convertido ahora en la fuente de peligro y, por lo tanto, en el enemigo, algo que hacemos con agresión abierta, intenso retraimiento u hostilidad pasiva. Luchar, huir, someternos o quedarnos petrificados: empleamos la adaptación que hace ya mucho tiempo decidimos haría mejor el trabajo.

Muchos matrimonios se rompen, o quedan encallados en la fase de la cólera de la lucha por el poder. A menudo, el matrimonio se sostiene a través de la cólera gracias al regateo, en el que cada miembro de la pareja trata de obtener lo que desea, negociándolo: si haces tal cosa, yo haré tal otra. Si regresas antes a casa del trabajo, tendremos más sexo. Si me dejas ver la televisión toda la noche, sin interrupción, el sábado llevaré a los niños al parque. Sin quererlo, la terapia matrimonial tradicional no hace sino prolongar esta fase, enseñando a la pareja habilidades de negociación y animándola a llegar a acuerdos de comportamiento o contratos, sin comprender o afrontar la agenda oculta de la infancia. El resultado es lo que yo llamo el matrimonio del «quid pro quo», y funciona hasta cierto punto para muchas parejas. Pero, para la mayoría de ellas, el regateo conduce a la resignación y la desesperación, que constituye la quinta fase de la lucha por el poder. Permanecen casados y aunque finalmente abandonan la esperanza de encontrar alguna vez el amor que necesitan, se instalan en una relación tolerable que parece funcionar... porque no saben qué otra cosa pueden hacer. Aunque en este punto algunas parejas se resignan a la infelicidad, otras mantienen términos amistosos, cordiales y atentos, a pesar de los anhelos no expresados de lo que les falta. Han llegado así a la fase final de la lucha por el poder: la aceptación. Lo que han aceptado es un matrimonio insatisfactorio, pero tolerable.

En la fase de la desesperación, muchas otras parejas abandonan el matrimonio y buscan el verdadero amor en otra parte. Desgraciadamente, y puesto que nunca llegan a ser conscientes de sus heridas de la infancia, y mucho menos a resolverlas, se libran del cónyuge y mantienen su

problema, llevándolo consigo a la siguiente relación... e iniciando el ciclo de nuevo.

## ROMPER EL IMPASSE: EL FINAL DEL REGATEO

David y Sarah se habían sometido a la terapia matrimonial tradicional durante varios años antes de que acudieran a verme, y habían desarrollado las técnicas del regateo con las que habían mantenido su relación a un nivel de subsistencia tolerable durante la mayor parte de todo ese tiempo. Su matrimonio descansaba sobre una intrincada estructura de acuerdos a través de los cuales cada uno de ellos obtenía ostensiblemente lo que deseaban: Sarah una mayor accesibilidad por parte de David, y éste menos exigencias y más sexo por parte de Sarah. Permanecían estancados en la fase de lucha por el poder, pero el conflicto se mantenía en su mayor parte amortiguado.

Al recordar aquellos años, Sarah me dijo: «Básicamente, los dos cumplíamos nuestros acuerdos, pero eso no parecía hacernos más felices. Yo seguía pensando: "¿Qué me ocurre? Ya no soy una jovencita. Ya no debería desear corazones y flores. ¿Por qué me siento tan enojada? Quizá David tenga razón, tal vez no sea más que una persona colérica"». David, por su parte, recuerda: «Nos llevábamos bien durante un tiempo y luego el más pequeño detalle ponía a Sarah por las nubes. Llegaba a casa media hora más tarde de lo prometido, o me olvidaba de llamarla cuando estaba fuera de la ciudad y ella estallaba como si yo hubiera estado toda la noche con otra mujer. Tenía la sensación de verme obligado a superar cada semana todas esas pruebas si quería tener relaciones sexuales con mi propia esposa durante el fin de semana».

Para mí era evidente que la relación entre David y Sarah se iba hundiendo lentamente en la desesperación. Sus acuerdos no sólo despertaban resentimiento por parte del que «concedía», sino que ni siquiera satisfacían al «receptor». Los dos mantenían un vigilante registro de lo que daban y tomaban, pero no obtenían placer alguno de ellos o, en todo caso, muy poco. «Él sólo viene a cenar porque lo hemos negociado -afirmó Sarah-, y luego sigue mostrándose preocupado así que, ¿para qué sirve todo eso?» «Nuestra vida sexual -dijo David con una mueca- es como la luna llena.

Sale regularmente, según indica el calendario, pero raras veces nos sorprende.»

Para cuando David y Sarah acudieron a verme por recomendación, la tapa se había abierto y dejado al descubierto la farsa. El nuevo negocio de David le exigía buena parte de su tiempo y energía, y empezaba a sentirse más y más impaciente con las exigencias de Sarah. Su hijo menor había empezado a ir a la escuela y Sarah tuvo así la oportunidad de aumentar su trabajo en el museo de arte, que pasó a ser de jornada completa, pero se sintió extrañamente paralizada. Insistió en que la inaccesibilidad de David le hacían imposible dedicar más tiempo y energía a su propio trabajo, y temía que los niños sufrieran como consecuencia de su nuevo empleo a jornada completa. Según David, desde la muerte del padre de Sarah, ella se había mostrado cada vez más proclive a los estallidos emocionales y los ataques dirigidos contra él. «No es muy divertido regresar a casa para encontrarse con esa situación», admitió.

El regateo había prolongado la lucha por el poder y la relación de David y Sarah, pero no la había resuelto. Seguían sintiéndose frustrados, coléricos e insatisfechos con su matrimonio, no porque no pudieran llegar a acuerdos negociados y mantenerlos, sino porque el inconsciente no se dejaba impresionar particularmente por ellos. Necesita, y sólo se sentirá satisfecho, con el amor incondicional, por la clase de amor que tuvimos de

niños. David y Sarah quedaron sorprendidos cuando les dije que dejaríamos de trabajar en forjar nuevos acuerdos y pasaríamos a trabajar en su «despertar» a lo que estaba sucediendo realmente en su matrimonio, y en aprender las habilidades que necesitarían para curarse el uno al otro.

*Ser consciente: una encrucijada en el viaje*

La mayoría de las parejas permanecen inconscientes en sus matrimonios. Nunca se desarrollan más allá de la lucha por el poder y permanecen centradas en los temas de la infancia que nunca fueron resueltos. Pasan por las fases de la conmoción, la negativa, la cólera, el regateo y la desesperación como si fueran robots en un sueño despierto, y acaban por divorciarse o por aceptar una relación insatisfactoria. Pero la desesperación puede ser una encrucijada para las parejas, como era el caso de David y Sarah. Esta fase puede conducirnos a la aceptación de la verdad de la Imago y del propósito curativo subyacente de la relación, así como al compromiso de reestructurar la relación de modo que se puedan terminar los asuntos pendientes de ambos miembros de la pareja.

Para llegar a la fase del verdadero amor, nuestro objetivo inconsciente tiene que convertirse en nuestra intención consciente. Tenemos que recabar la participación de nuestro cerebro «nuevo», nuestras capacidades cognitivas, para lograr objetivos vitales para nuestro cerebro «antiguo»: curar las heridas de nuestra niñez y alcanzar la totalidad. Esta es la razón por la que animo a los solteros a familiarizarse con su Imago y sus temas inacabados. Al empezar a reclamar los sí mismos perdido y negado, los solteros aligeran la carga de equipaje que llevarán a sus relaciones, lo que les conduce a una Imago alterada y a una elección de pareja más sana. Sus habilidades y conciencia demostrarán ser muy valiosas a la hora de reconocer y pasar por la inevitable fase de la lucha por el poder de las futuras relaciones, cuando todavía se verán enfrentados con temas no resueltos.

Al no haber tenido el beneficio de la conciencia y las habilidades que este libro tiene la intención de ofrecerle antes del matrimonio, David y Sarah se atrincheraron en su lucha por el poder. Hasta los esfuerzos aparentemente conscientes que hicieron por «mejorar» su matrimonio (a base, sobre todo, de negociaciones y concesiones), se hacían sin conciencia: sus negociaciones abordaban los síntomas de sus conflictos, sin comprender o tratar realmente la causa subyacente. Tenían mucho trabajo que hacer para cambiar su relación inconsciente de modo que pasara a ser consciente. Y lo primero que tenían que hacer era cambiar ellos mismos.

Para la mayoría de las parejas, una de las verdades más difíciles de aceptar sobre las relaciones es que, para ser querido, uno tiene que convertirse antes en amante. Tiene uno que estar dispuesto a crecer y cambiar, y a comprometerse el primero en curar al otro. Ser la pareja correcta es mucho más importante para una buena relación que elegir a la pareja correcta.

Esto es algo mucho más fácil de decir que de hacer. Aunque muchas personas piensan o dicen que desean hacer lo que sea preciso para satisfacer las necesidades del otro, en realidad se resisten al cambio.

La sabiduría general sobre la cuestión ha sido: «La gente no cambia, se la tiene que aceptar tal como es». Se trata de una sabiduría popular que la gente ni siquiera se cuestiona. Pero es equivocada, aunque se trate de una defensa segura y reconfortante contra el temor y la ansiedad que provoca el cambio.

La dura verdad de la cuestión es que para tener un matrimonio curativo, tenemos que cambiar y convertirnos en la clase de persona que necesita el otro miembro de la pareja para curarse él mismo. La clase de persona que su pareja precisará para terminar los asuntos inacabados de su niñez es algo diferente a la de sus padres. Tendrá usted que tratar al niño interior que lleva escondido su pareja de una forma como no lo hicieron sus

progenitores. En otras palabras, tiene usted que convertirse en el padre que no fueron los padres de su pareja. Eso exigirá cambiar la parte de usted mismo que es similar a los rasgos negativos de los padres de su pareja.

Es una tarea imponente. No es la simple obstinación lo que paraliza los matrimonios, aunque a menudo se perciba como tal. Tememos ver finalmente satisfechas nuestras necesidades insatisfechas durante tanto tiempo, esas mismas necesidades que aprendimos a negar o despreciar. Tenemos miedo de entrar en contacto con nuestro sí mismo perdido, con los rasgos que, según se nos enseñó, eran inaceptables. Tememos poseer los rasgos negados que sentimos como «malos» o no aceptables para los demás. Nos resistimos al cambio porque cambiar significa afrontar el odio interiorizado contra nosotros mismos, y aceptar la responsabilidad de sentirnos no queridos. El cambio se percibe como algo peligroso. Nuestros sí mismos perdido y negado son mecanismos de supervivencia; tememos que, si reclamamos lo que fue inaceptable, moriremos. Para rematar nuestro temor, nos vemos obstaculizados por la ausencia de habilidades para relacionarnos y mantener intimidad.

Los cambios que se nos exigen para ser miembros curativos para el otro miembro de la pareja son a menudo aquellos que resultan más difíciles de efectuar. Si recuerda las cuatro funciones del círculo de la socialización verá que nuestra pareja pedirá inevitablemente aquello que hay reprimido en nosotros, lo mismo que David deseaba más sexualidad de Sarah y ella quería más estabilidad emocional de él. La paradoja es que cuando ofrecemos al otro lo que necesita para curar sus heridas, tenemos que activar en nosotros mismos aquellas partes que han sido reprimidas. Al forzar los límites del comportamiento al que estamos habituados, con el objetivo de curar al otro, nos curamos a nosotros mismos, ya que reactivamos nuestra propia evolución hacia la totalidad. La parte más maravillosa de la cuestión es que cuando satisfacemos la necesidad del otro, descubrimos que también nosotros tenemos esa misma necesidad, pues fuimos heridos de modo similar. Los regalos que le hacemos al otro, los recibe el cerebro antiguo como regalos para sí mismo. Para ofrecerle a Sarah lo que ella necesitaba, David tenía que volver a entrar en contacto con sus emociones y admitir su cólera negada, mientras que Sarah tenía que volver a entrar en contacto con su sexualidad reprimida y apropiarse de su ambición. Existe una hermosa simetría en esta curación a dos bandas.

## POSEER SUS PROPIAS PROYECCIONES

La conciencia puede ser dolorosa. Significa que tiene que ser consciente de aquello de lo que no desea ser consciente, y tiene que abandonar un sí mismo automatizado para comportarse de formas que le parecerán antinaturales. Pero, para ser entero, debemos ser conscientes del sí mismo desaparecido y descartar el falso barniz que presentamos ante el mundo. Tenemos que confesar, ante nosotros mismos y ante nuestra pareja, los detalles desagradables de nuestro sí mismo negado, de esos aspectos negativos de nosotros mismos que rechazamos, e integrarlos en el concepto que tenemos de nosotros mismos.

El otro miembro de la pareja es el espejo en el que vemos reflejadas esas partes de nosotros mismos que desaprobamos. Se reflejan en las críticas del otro acerca de las formas negativas en que lo tratamos, en lo que nos reservamos ante el otro, y en lo que el otro reclama de nosotros y que afirmamos que no existe. Sus necesidades apelan a nuestro sí mismo perdido, para que vuelva a ser. Su dolor nos desafía para fundir las partes congeladas de nuestras adaptaciones del carácter, de modo que podamos

recuperar nuestro sí mismo original, es decir, lo que éramos antes de adaptarnos para convertirnos en aquello que nuestros padres aprobaron. En nuestra relación inconsciente, proyectamos nuestro sí mismo negado sobre el otro miembro de la pareja, que habitualmente exhibe hasta cierto punto el rasgo indeseable, y que nosotros provocamos y criticamos. Negamos las acusaciones de que también somos coléricos, o perezosos, o tacaños, o ambiciosos. En el caso de David y Sarah, él era el ambicioso y ella la colérica. «David también es colérico. Desaparece y me castiga con su silencio», afirmó Sarah, mientras que él lo negaba vigorosamente. «Sarah se resiente de mi éxito -dijo David-. Le habría gustado más ser la conservadora del museo de arte pero, en lugar de eso, ahora no es más que una ayudante administrativa a tiempo parcial.» «Eso es ridículo», fue la respuesta de Sarah.

Sin embargo, a medida que nuestra pareja cambia, nos resulta más y más difícil mantener nuestras proyecciones pues no existe realidad en la que anclarlas. Puesto que el otro ya no llevará o expresará nuestro sí mismo negado, nos vemos obligados a apropiárnoslo y expresarlo por nosotros mismos. Y eso hace que nos sintamos muy incómodos. «Ahora que David está más en casa, no me siento tan enfadada con él porque esté enfrascado en su trabajo», me dijo Sarah después de que se trasladaron a una casa más grande, de modo que David pudiera dirigir su empresa de asesoría desde un despacho montado en el hogar. «¡Pero es él quien está más enojado! Si yo me tengo que quedar un poco más tarde en el museo para atender una exposición, ¡me arma la gorda!» Sarah parecía más divertida que enojada por esto, y David admitió que era cierto. «Se me ocurre pensar que estoy actuando como mi padre», dijo él sumisamente. A medida que la cólera de Sarah disminuyó, a David le resultó más difícil proyectar su propia ira sobre ella. Además, Sarah empleó una habilidad crucial en la que trabajamos juntos (y que aprenderá usted en la página 308). Aprendió a «contener» las proyecciones de la cólera de David. Cuando David la acusaba, por ejemplo, de estar enfadada, ella aprendió a escuchar lo que él le estaba diciendo, sin enfadarse ante sus acusaciones infundadas. Se limitaba a reflejar lo que él le estaba diciendo, a convalidar su punto de vista y a mostrar empatía por sus sentimientos. En lugar de su habitual exasperación o sarcasmo, aprendió a decir algo como: «Sientes que estoy furiosa, que expreso mi enojo al no haber pasado por la lavandería a recoger tu ropa. Comprendo que puedas pensar eso de mí, dado mi comportamiento en el pasado. Tiene sentido, y comprendo lo alterado que te sientes. Debe de ser horrible pensar que vives con una persona colérica y vengativa».

Esta clase de respuesta presenta el comportamiento opuesto al del padre irritado que el propio David estaba proyectando. Con el transcurso del tiempo, las proyecciones de David no encontraron ninguna pantalla sobre la que representarse. Necesitó un tiempo para reconocer que utilizaba a Sarah para reflejar su propia cólera, y que no toda expresión de este sentimiento es «mala». Sin embargo, una vez que hubo confesado su cólera, una vez que se la hubo apropiado en lugar de proyectarla sobre Sarah, pudo abandonar su pose de serena imperturbabilidad y expresar apropiadamente su rabia de formas no destructivas.

El proceso de reclamar nuestro sí mismo perdido y recuperar e integrar nuestro sí mismo negado puede ser desorientador, y a veces aterrador. Vernos totalmente desnudos, sin nuestras defensas habituales, ante los ojos de la persona con la que contamos para la supervivencia y la felicidad, es algo capaz de asustar a cualquiera. Incluso aquellos clientes que saben racionalmente que los cambios que ellos y sus parejas están efectuando son curativos, hacen a menudo cosas increíbles y sorprendentes para mantener el *status quo*. Los viejos conflictos son



desagradables, pero resultan al menos reconfortantemente familiares. Después de todo, son lo que reconocemos como amor.

Cuando la crítica colérica de Sarah ante la preocupación de David por su trabajo quedó disipada en buena medida gracias al hecho de que trabajara en casa, él descubrió que casi echaba de menos las explosiones de cólera de su esposa. «A veces llegaba a ponerme a trabajar a la hora de cenar sólo para sacarla de quicio -admitió-. Me ponía nervioso observar que ya no se quejaba. Me sentía casi como si no me quisiera tanto como cuando solía alterarse conmigo con mayor frecuencia. Y no sólo eso. Una parte de mí tenía miedo de que ella fuera cada vez más "sana" mientras que yo me quedaba todavía estancado en mis viejas pautas. Deseaba mantenerla a mi nivel, para que yo no tuviera que crecer.»

Su estratagema, sin embargo, no solía funcionar. Sarah, que había afirmado e integrado su propia ambición negada hasta entonces, pasaba cada vez más horas extras en el museo de arte. Ahora que satisfacía sus propias ambiciones, se mostraba más comprensiva con las exigencias del trabajo de David, y no pensaba necesariamente que él la estuviera evitando deliberadamente si de vez en cuando tenía que trabajar durante la hora de la cena. Una vez que David se dio cuenta de que sólo intentaba provocar el viejo conflicto debido a su propia incomodidad con el cambio, abandonó esa actitud.

## ASUMIR EL COMPROMISO DE CURARSE

El viaje de David y Sarah no fue ni breve ni siempre fácil y agradable. Hubo mucha incomodidad, e incluso dolor, y ambos experimentaron casi tantos reveses como triunfos. Resulta difícil transformar una relación inconsciente una vez que se ha llegado a la fase de la desesperación; el compromiso con la conciencia debería hacerse antes de que la desesperación y la mala voluntad agoten la energía que se requiere para realizar el trabajo necesario que eso conlleva. Esa es la razón por la que a las personas solteras que hayan leído y aprendido de este libro antes de casarse les resultará más fácil esforzarse para llevarlo a la práctica. Pero no hay forma de evitar la realidad de un matrimonio con éxito: para ello se necesita trabajo, mucho trabajo. La fantasía de un matrimonio bueno visto como algo «natural» no es más que eso: una fantasía.

Para David y Sarah, el trabajo se inició con tres compromisos por su parte, prerequisites indispensables para iniciar el proceso de transformar una relación inconsciente en otra consciente. Acordaron lo siguiente:

1. *Eliminar la culpa y la crítica* que había impregnado su relación hasta entonces. En dos palabras: hacer alto. La crítica excesiva del otro miembro de la pareja no es más que una expresión crítica de nuestras necesidades. La crítica es la versión adulta del llanto, una señal natural de angustia con la que llamamos la atención de nuestros padres. En la edad adulta, trasladamos nuestro llanto agudo, patético e insistente al lenguaje hablado, infligiendo dolor al otro en un esfuerzo por conseguir que satisfaga nuestras necesidades. Incrustada en toda crítica existe un deseo oculto, del mismo modo que hubo una necesidad insatisfecha que estimuló el llanto de la infancia. En una relación inconsciente, esperamos que nuestra pareja intuya nuestras necesidades, como hicieron nuestros padres durante nuestra infancia, y los encontramos defectuosos cuando no logran satisfacerlas. En las relaciones conscientes, los dos miembros de la pareja identifican las necesidades ocultas en su crítica y las expresan ante el otro en forma de deseos, seguidos por una petición de que sean satisfechos. (El ejercicio 15 de la página 305 le enseñará a hacer esto.)

2. *Compromiso con la relación y con el proceso.* Esto significa abandonar lo que yo llamo «salidas», las claraboyas de escape por donde cada

miembro de la pareja solía evitar al otro, así como los conflictos. Para David, eso significa menos tiempo para trabajar, menos compromisos empresariales, menos televisión y reducir el tiempo de fin de semana que se pasa recluso en su taller del sótano. Para Sarah, quiere decir no más amenazas de marcharse, menos tiempo pegada al teléfono hablando con sus amigas, y acostar antes a los niños. Para todas las parejas, debe estar cerrada, al menos, la puerta que conduce a la separación, el divorcio y las relaciones extramatrimoniales. Las adicciones de todo tipo son también vías de escape muy nocivas, y resultan difíciles de romper.

3. *Aprender nuevas habilidades y cambiar el comportamiento negativo e improductivo.* Véase el capítulo 15.

### *El matrimonio consciente*

Tal como muestra el despliegue de las fases de una relación, primero idealizamos al otro, luego lo devaluamos y polarizamos; después integramos lo positivo y lo negativo en nosotros mismos y en la relación, en un emparejamiento que es singular para nosotros; a continuación desarrollamos seguridad en nuestra capacidad para gestionar el proceso de estar casados y expresamos nuestra capacidad recién encontrada en el cuidado del otro. El resultado es una relación transformada que fomenta conscientemente el crecimiento psicológico y espiritual de ambos miembros de la pareja, y que también ofrece algo al conjunto del mundo, ya que, en el proceso de esta transformación, creamos y expresamos verdadero amor.

El verdadero amor también podría denominarse «amor realidad». No se basa en la ilusión del romance o en la fantasía de que el otro intuirá cada uno de nuestros deseos. A diferencia del amor romántico, que es creado por las necesidades infantiles ocultas en los anhelos románticos, el amor realidad se basa en la conciencia, el respeto y el compromiso. Se trata de un sentimiento basado en la conciencia de nosotros mismos y del otro, en el propósito de curación de nuestras relaciones, en el respeto por las necesidades y deseos del otro, y en el compromiso de curar al otro a través de una entrega incondicional. Tal amor no da lugar a relaciones, sino que es creado en la relación.

El amor incondicional o, más exactamente, la entrega incondicional, no ha estado precisamente de moda en los tiempos recientes. Sucede con demasiada frecuencia que tendemos a pensar en términos de una hoja de cálculo, de ganarnos el amor de alguien, o de conseguir que ese alguien se gane el nuestro; se trata, por lo tanto, de un modelo económico. El amor incondicional suena más como la voluntad de amar a alguien al margen de lo que haga, aunque nos descuide y nos maltrate. «No puedo estar de acuerdo con eso», pensamos. Pero amar incondicionalmente al otro significa, sencillamente, comprometerse a darle lo que necesita, sin pedir nada a cambio, sin presentarle una factura por el servicio prestado. En lugar de «Regresaré a casa más pronto si mantienes relaciones sexuales con mayor frecuencia conmigo», decimos: «Regresaré a casa más pronto porque necesitas que pase más tiempo contigo».

Tal como hemos visto antes, nuestro inconsciente no se siente satisfecho con una relación de intercambio en la que se ofrece algo a cambio de otra cosa. Nuestro cerebro antiguo sólo busca amor sin ataduras, de modo muy similar al que recibieron los recién nacidos de las personas que los cuidaron, y únicamente lo desea de nuestros cuidadores originales imperfectos o de un facsímil razonable. Sólo los verdaderos regalos son realmente curativos. Cuando David regresó a casa para cenar porque Sarah se lo pidió, o porque ella le prometió más sexo si lo hacía así, él no se sintió «amoroso». Pero cuando decidió por su propia cuenta trasladar su negocio

al hogar, y sentarse cada noche con la familia a cenar, aunque tuviera más trabajo que hacer después de cenar, se sintió asustado. Su cólera se disipó y se alivió la lucha por el poder.

«Lo divertido -me dijo David seis meses después del traslado-, es que me gusta estar en casa para cenar. Algunos días en que estoy realmente ocupado, Sarah se ofrece a traerme algo de comer al despacho, pero me siento excluido si ceno allí. Hasta fregar los platos con los niños se ha convertido en un ritual que todos detestamos pero al que le hemos tomado cariño.» Al satisfacer la necesidad de Sarah, David ha despertado una parte dormida de sí mismo, su propia necesidad de estar cerca y ser cuidado por sus seres queridos. No sorprende saber que la vida sexual de David y Sarah también ha mejorado espectacularmente cuando David comprendió que la incomodidad de Sarah con su sexualidad formaba parte de su herida de la infancia, y cuando hacer el amor se convirtió para ella en una forma de expresar su amor por David, en lugar de un medio de aplacarlo o del compromiso de una negociación. Con el jugueteo estímulo de David, Sarah reclamó su sí mismo sexual al mismo tiempo que se comprometía a satisfacer las necesidades de David.

La mayoría de las parejas que, como David y Sarah, se han quedado encalladas en la lucha por el poder y han recurrido al regateo para mantener a flote su relación, tienen que volver a romantizar conscientemente esa unión. Eso supone identificar las necesidades del otro y participar en comportamientos de atención hacia el otro, con el objetivo específico de satisfacer esos deseos. Todo se inicia fácilmente: quizá David le frota los pies a Sarah, o le prepara una taza de té, o la llama por teléfono siempre que tiene que viajar por negocios. Sarah, por su parte, puede hacerse el propósito de decirle a David algo que le encanta de él, o ponerse el vestido que más le gusta a su marido.

Pero el grado de dificultad e incomodidad aumenta, puesto que lo que más necesita el otro es lo que a uno le resulta más difícil de ofrecer. A menudo, dar al otro lo que desea exige lo que yo llamo «extenderse» hacia comportamientos que, al principio, son difíciles e incómodos. (Con frecuencia, los hombres tienen que extenderse para ofrecer cuidados, y las mujeres para recibirlos.) Esos comportamientos de extensión pueden necesitar un esfuerzo grande y significativo, como el que hizo Sarah al iniciar la relación sexual de una manera regular, pero tienen que ir dirigidos específicamente a satisfacer la necesidad del otro, no la propia o lo que usted cree que debería desear el otro; además, tienen que ser incondicionales.

Una vez que David y Sarah fueron conscientes de los temas subyacentes y del propósito de su relación, pudieron desarrollar las habilidades y realizar los cambios necesarios para que su matrimonio avanzara desde la lucha por el poder hasta el amor consciente y verdadero. Con el transcurso del tiempo, pudieron ofrecerse mutuamente un nuevo conjunto de experiencias que contradecían sus sistemas de creencias infantiles y, finalmente, sus espesos cerebros antiguos comprendieron de qué se trataba. Pudieron transformar así su relación inconsciente en otra consciente y, en el transcurso del proceso, curarse a sí mismos.

Los frutos del trabajo de David y Sarah por transformar su relación fueron claramente evidentes para mí cuando abandonaron el asesoramiento. No sólo habían sacado a la luz y superado sus propios dolores, sino que también eran conscientes de que en su conexión existía un propósito superior, y abandonaron buena parte de su egocentrismo en favor de un cuidado genuino del bienestar del otro. Cuando fundaron una organización para ayudar a adolescentes disfuncionales a encontrar trabajos veraniegos, supe que extendían sus sensores hacia el mundo y que su amor tendría un impacto más allá de las puertas de su hogar. En su

totalidad y seguridad tan duramente ganada, tenían ahora la energía y el amor sobrantes necesarios para dedicarlos a la comunidad.

## CARACTERÍSTICAS DE UNA RELACIÓN CONSCIENTE

¿Qué aspecto tiene una relación basada en el verdadero amor, es decir, una relación consciente? Ya hemos visto lo que es una relación inconsciente, por la que probablemente habrán pasado la mayoría de ustedes; en ella, los dos miembros de la pareja ignoran las necesidades e impulsos que alimentan sus conflictos. Una relación consciente difiere de la inconsciente en formas innumerables y significativas, pero sus características fundamentales son las siguientes:

1. La pareja que mantiene una relación consciente reconoce que el propósito de ésta es curar sus heridas de la infancia. Se comprometen a identificar los impulsos y directrices de su inconsciente y a diseñar su relación para cooperar con ellos. Reconocen que las necesidades del otro son como una especie de plano para su propio crecimiento personal. Se dan cuenta de que seguir ese mapa supondrá un trabajo arduo, y se comprometen con el proceso. El principio básico de una relación consciente es la intencionalidad.

2. En una relación consciente, la pareja se educa mutuamente acerca de sus heridas infantiles respectivas. Identifican las necesidades y deseos del otro y se comprometen a satisfacerlos. Se inspiran para ello en la fase del amor romántico de su relación, y ofrecen al otro un amor incondicional. Es decir, dirigen específicamente su comportamiento hacia la satisfacción de las necesidades del otro y para curar sus heridas, sin pedir nada a cambio. En una relación consciente, los dos miembros de la pareja intercambian regalos incondicionales.

3. La pareja que mantiene una relación consciente acepta la separación absoluta del otro, su forma singular de percibir la realidad, la esencia sagrada del mundo interior del otro, y se consideran como iguales. Exploran y se reflejan los mundos del otro, convalidan la experiencia del otro y experimentan empatía por los sentimientos del otro. En una relación consciente, los dos miembros de la pareja son separados pero iguales. El diálogo es el núcleo de la comunicación.

4. En una relación consciente la pareja mantiene toda la energía que pertenece a la relación dentro de sus propios límites. Cuando se sienten incómodos o cuando no ven satisfechos sus deseos, plantean sus preocupaciones al otro, en lugar de retirarse de la relación o satisfacer esas necesidades fuera de ésta. En lugar de representar, transmiten sus sentimientos en una comunicación constructiva. En una relación consciente no hay salidas.

5. Los miembros de la pareja de una relación consciente se comunican mutuamente sus necesidades y deseos en formas constructivas. No critican o culpabilizan al otro, y no utilizan la provocación o la coacción para tratar de que el otro satisfaga esas necesidades y deseos. En una relación consciente no hay crítica.

6. La pareja que mantiene una relación consciente, acepta todos los sentimientos del otro, especialmente la cólera. Se dan cuenta de que se trata de una expresión de dolor y de que eso suele tener sus raíces en la infancia. Las parejas conscientes nunca expresan ira o frustración de modo espontáneo, pues saben que «arrojar» sentimientos negativos sobre el otro es destructivo. Aprenden formas constructivas de contener y expresar la rabia y otras emociones negativas, y ayudan al otro a hacerlo también así, sin emitir juicios. Expresar la cólera de un modo contenido conduce a su conversión en pasión y en un vínculo más profundo. En una relación

consciente, este sentimiento se expresa sólo mediante cita previa, por así decirlo.

7. En una relación consciente, la pareja aprende a apropiarse de sus propios rasgos negativos (su sí mismo negado), en lugar de proyectarlos sobre el otro, provocándolo. Aceptan responsabilidad por aquellas partes de sí mismos de las que no se sienten precisamente orgullosos, y aprenden a gestionarlas e integrarlas. En una relación consciente, los dos miembros de la pareja son responsables de todos los aspectos de sí mismos.

8. Los dos miembros de la pareja que mantiene una relación consciente desarrollan sus propias fortalezas y habilidades perdidas, en lugar de confiar en que sea el otro el que compense lo que ha desaparecido y se ha perdido en sí mismos. Son por lo tanto más enteros y fomentan la totalidad del otro. En una relación consciente, cada miembro de la pareja anima al otro a alcanzar su totalidad.

9. Los miembros de la pareja que mantienen una relación consciente desarrollan su propia energía contrasexual y estimulan el desarrollo de la energía contrasexual del otro. No se comportan o esperan que el otro se comporte de acuerdo con los estereotipos de género o sexuales. Comparten las responsabilidades a las que se enfrentan, así como las responsabilidades del hogar, de las tareas a realizar, del cuidado de los niños, de acuerdo con los intereses, capacidades y programas de cada miembro de la pareja, en lugar de hacerlo en consonancia con un código de expectativas sociales. En una relación consciente, cada miembro de la pareja se esfuerza por alcanzar la androginia.

10. Los dos miembros de la pareja que mantienen una relación consciente son enteros, están equilibrados y permanecen en contacto con su sentido de la unicidad con el mundo. Lo mismo que los niños que han logrado dominar las fases del desarrollo, son poderosos, competentes, cuidadosos con los demás, y aptos para la intimidad. Por eso, son capaces y están dispuestos a dirigir las energías que les sobran hacia el mundo exterior a su relación. Son más altruistas, y se convierten en miembros contributivos de la sociedad. En una relación consciente, los dos miembros de la pareja cuidan de los demás y al mundo.

Una relación consciente es un viaje en continua evolución, no un destino. El matrimonio de David y Sarah es ahora un matrimonio consciente, aunque eso no quiere decir que no surjan conflictos, o que siempre los manejen con facilidad o apropiadamente. «Todavía tenemos mucho que aprender -dice Sarah-. Pero ahora contamos con las herramientas con las que trabajar, y nunca cuestionamos nuestro compromiso con el trabajo o del uno con el otro. Es muy reconfortante saber que hay una persona con la que se puede ser una misma y que siempre estará ahí para una.»

«De repente -añade David-, los votos que asumimos en nuestra boda cobran sentido. Ya no son meras palabras vacías de sentido.»

Desgraciadamente, el «Hasta que la muerte nos separe» no son más que palabras para muchas parejas actuales. Confían en que su matrimonio durará siempre, pero saben que si se encuentran con problemas siempre pueden divorciarse, y se encuentran con problemas con demasiada frecuencia. Abrijo la esperanza y la intención de convencer a los solteros de que hay que respetar los votos asumidos en la boda, y no por razones morales, sino por su propio bienestar emocional, su salud física y su evolución espiritual. (Ahora ya está bastante bien documentado que las personas casadas viven más tiempo y son más felices.) Se trata de una visión revolucionaria del

matrimonio: en lugar de dejarlo para descubrirse a sí mismo, se descubre uno a sí mismo a través del matrimonio. Éste, en sí mismo, es en esencia una terapia, y las necesidades de su pareja le indican cuál es el camino a seguir para alcanzar la totalidad psicológica y espiritual.

### *Notas*

1. El nacimiento de un niño puede detener la fase romántica, sólo para sustituirla con una nueva lucha por el poder alrededor de los temas relacionados con la paternidad, la maternidad, la nutrición y el cuidado del bebé. Eso contribuye al desarrollo de una nueva identidad, que exige nuevas competencias que da a la relación un poder añadido y conduce a la expresión del cuidado por el recién nacido y por otros. Otros ciclos de la vida que reinventan el proceso aparecen cuando los niños llegan a la adolescencia, en la crisis que se produce a mitad de la vida, en el envejecimiento, etcétera. No existe punto final, sino una serie de ciclos que se mueven en una dirección lineal.

2. He llegado a creer que la naturaleza tiene un propósito implacable: curarse y completarse a sí misma. Su objetivo es una unidad grandiosa en la que todas sus partes diversas quedan conectadas en un todo pulsante. Veo este propósito recapitulado en el viaje del desarrollo humano, en el que el organismo individual pasa desde el cuidado de sí mismo (la supervivencia) al de los demás. Antes de que el organismo pueda pasar a cuidar de los otros, tiene que desarrollar el ego. Eso se puede ver en el cambio de la preocupación del ego que anuncia el fracaso edípico hacia los seis años de edad, para pasar a la implicación y la preocupación con y por los compañeros, la relación amorosa con el «compinche» hacia los ocho o nueve años, y la obsesión adolescente por el sexo opuesto. Este proceso parece ser no sólo una visión previa, sino también una preparación para el surgimiento del amor adulto, que sigue hacia el matrimonio, el cuidado de los hijos y, finalmente, un cuidado altruista de los otros situados más allá de la familia nuclear.

Todas las tareas del desarrollo parecen estar presentes en el neonato; en consecuencia, el verdadero amor surge a partir de nuestro potencial innato para cuidar (la adaptación nutritiva de nuestro viaje evolutivo), a la edad apropiada y en el medio ambiente adecuado. El surgimiento del cuidado a la edad aproximada de siete años tiene que ser un precursor de la evolución del amor en las fases posteriores de la vida, pues seguramente en la naturaleza no puede evolucionar nada que no haya existido previamente. En consecuencia, el amor debe verse como un potencial indígena en la psique humana que podría crear una estructura política en la que alojarse (y quizá termine por hacerlo así). Nos encontramos todavía muy lejos de llegar a eso, pero estoy convencido de que el proceso de crear estructuras políticas en las que la psique pueda alojarse en su estado actual de desarrollo es una explicación de las estructuras políticas previas. La monarquía, por ejemplo, es decir, el gobierno de muchos por parte de uno solo, recapitula la fase de dependencia de la relación padre-hijo. El surgimiento de la democracia en Estados Unidos durante el siglo xix (imaginada previamente por los griegos y los hebreos) es la rebelión de los muchos (los hijos) contra el padre (el monarca), un producto de la evolución psíquica en la dirección de la autonomía y la libertad individuales que retoma la fase exploratoria y diferenciadora de la psique. Todavía tenemos que pasar por varias fases más, pero la dirección parece ser la de dirigirnos hacia una igualdad, cuidado y amor universales.

Nuestra esencia, sin embargo, no es el amor; éste es nuestro potencial. Nuestra esencia es energía pulsante que funciona bajo la directriz primigenia de la supervivencia y la plena vitalidad. Para responder a esa directriz, la energía, al verse amenazada, puede adoptar otras formas para protegerse a sí misma, formas que son opresivas y que llamamos malignas. Tales mutaciones de la fuerza vital seguirán agobiándonos hasta que hayamos creado la seguridad, la igualdad y el respeto universales.

Estoy convencido de que nos movemos espasmódicamente en esa dirección, pero tenemos que cooperar con nuestra propia evolución. Desde mi perspectiva, la estructura nuclear a través de la cual se expresa

este impulso en la naturaleza son las relaciones íntimas y comprometidas. La curación de cada psique cura el dolor en la naturaleza, y el continuado desarrollo de cada persona facilita la evolución de la naturaleza hacia su autoculminación. Más allá de eso, sólo en un ambiente seguro y lleno de amor podrán nacer niños capaces de conservar su totalidad innata. Esos niños serán aquellos a los que seleccione la naturaleza para completar su proyecto de curación y armonía universal.

3. Elisabeth Kübler-Ross, *On Death and Dying*, The Macmillan Company, Co-llier-Macmillan Ltd., Londres, 1969.

## Quinta parte

### Convertirse en un soltero consciente

#### Desde la comprensión a la integración: estrategias básicas para el cambio

La mentalidad inflexible sigue siendo el mayor obstáculo para el cambio.  
MIJAIL GORBACHEV

En los capítulos precedentes hemos analizado el propósito inconsciente de las relaciones, la oportunidad que le proporciona su soltería actual para convertirse en un «soltero consciente», la necesidad de una relación para su propio crecimiento personal, y algunos métodos para ser consciente de sus desafíos de crecimiento. Ha realizado un largo viaje en su pensamiento, desde obtener una comprensión de sus orígenes cósmicos, de su legado evolutivo tal y como se aplica a las relaciones, hasta echar un vistazo en profundidad a los factores psicológicos y sociales que le han configurado para convertirlo en la persona que es ahora. Ha tenido la oportunidad de profundizar en su conocimiento de sí mismo y de obtener una visión de su Imago, una visión previa del tipo de persona hacia el que se sentirá atraído para mantener una relación íntima.

A estas alturas, ya es usted bastante consciente de las raíces de los infortunios experimentados en sus relaciones. Pero aunque esta clase de comprensiones son valiosas, no suponen una cura, no son por sí mismas una transformación. Le indican, únicamente, cuánto trabajo tiene que hacer. Para que el cambio se produzca, la comprensión tiene que trasladarse al terreno de la acción. Todo aquello creado por la experiencia tiene que corregirse mediante la experiencia, en lugar del mero análisis. Para integrar nuestras comprensiones, tenemos que colocarnos en nuevas situaciones y aprender y practicar nuevos comportamientos que, con el transcurso del tiempo y a través de la repetición, puedan cambiar efectivamente nuestro comportamiento y nuestras creencias del pasado. Esta parte del libro trata sobre ese proceso de cambio. En el capítulo siguiente aprenderá habilidades para el diálogo y métodos para cambiar el comportamiento improductivo. Pero antes quiero hablar sobre algunas estrategias básicas y sobre el mismo proceso de cambio.

EMPIECE AHORA

El momento para emprender la acción es ahora, cuando todavía está soltero. Considere que se está entrenando para mantener una relación

duradera. Sus años de soltero constituyen una oportunidad para probar nuevas habilidades y comportamientos en un ambiente de relativo bajo riesgo, antes de que surja esa relación tan importante. Al practicar comportamientos que le resultarán incómodos con los amigos o las personas con las que salga informalmente, no correrá el riesgo de enajenarse a alguien que realmente le importe diciendo algo equivocado, o mostrando un comportamiento contrario a lo esperado. Y, lo más importante, todo lo que haga ahora para ser más entero, para despertar su sentido del estar vivo, modificará las aristas más duras de su Imago y eso tendrá a su vez un efecto correspondiente sobre el tipo de persona al que atraiga. Automáticamente, mejorará la calidad de sus parejas potenciales. No quiero exagerar, sin embargo, lo que puede usted confiar en lograr al margen de una relación íntima. Como ya sabe, creo que la idea de autoayuda o autocuración es, en cierto modo, un concepto erróneo; hay límites para lo que puede hacer usted por su propia cuenta. Pero también deseo dejar bien claro que no sugiero con ello que espere a ser «perfecto» antes de instalarse en una relación a largo plazo. En modo alguno. El crecimiento y el cambio más profundos sólo ocurrirán en la relación misma, ya que, en último análisis, una relación consciente, continua y atenta es la única cura verdaderamente efectiva.

Algunos de sus problemas habrán sido sin duda aparentes en sus relaciones: la tardanza crónica, las actitudes defensivas, el hábito de presentar una imagen alegre, la ligereza cuando se trata de exponer críticas. Pero sus heridas más profundas sólo se reabrirán en la intimidad forzada de una relación prolongada. Sencillamente, no existe sustituto para la clase de crecimiento que se puede poner en marcha en el marco de la interacción cotidiana de dos personas que se relacionan íntimamente, en esa especie de constante frotamiento de dos piedras. Nadie ve realmente la verdad sobre sí mismo, y nadie se la dirá tampoco, fuera de la intimidad de su asociación con otro.

Pero lo que sí puede hacer es iniciar ahora el proceso de la autointegración, equipado para ello con el conocimiento que ha ido acumulando hasta ahora. Puede identificar los cambios que desea introducir, empezar a practicar los nuevos comportamientos y las habilidades del diálogo en la pareja. Si logra empezar bien y afrontar los temas pendientes de su propio sí mismo, tendrá muchas menos cosas que a las que enfrentarse en su relación futura.

## ¿A QUÉ VIENE TANTA PRISA?

Quizá se entusiasme con la idea de efectuar algunos de los cambios que le parezcan necesarios para atraer a la clase de pareja que desea. Pero le prevengo contra esperar o provocar un cambio repentino. En nuestra cultura, en la que todo se trata de arreglar con rapidez, somos adictos a lograr resultados rápidos y espectaculares, especialmente si nos sentimos frustrados y desanimados ante nuestra situación actual. Pero el cambio tiene que ser gradual y debe producirse en el momento adecuado. Se trata de un proceso natural, con su propio horario, y usted forma parte de la naturaleza. Demasiado, o muy rápido es destructivo, como un volcán en erupción. Precipitarse hacia adelante en una remodelación espectacular puede causar tremendas alteraciones en las relaciones con los amigos, los amantes o la familia, como he tenido oportunidad de ver con demasiada frecuencia con mis clientes que, en una explosión frenética de conocimiento recién encontrado y de entusiasmo, asaltan con nuevos trucos a sus parejas, que no saben lo que sucede, produciendo resultados drásticos y desestabilizadores.



Además, el cerebro antiguo sólo puede asimilar las cosas lentamente. El cambio precipitado no «agarrará» en él; el inconsciente no lo procesará. Cuando fuerza un nuevo comportamiento sobre una psique que todavía no está preparada, no hace sino efectuar los movimientos. A veces conmueve observar lo denso que es el inconsciente cuando se trata del cambio. Mis clientes se lamentan a menudo de la repetición de viejas pautas, de la aparente intratabilidad de los temas que ya creían haber cambiado. Típicamente, la historia que me cuentan es que han salido de una mala relación, han sufrido el dolor y la pérdida que eso les ha causado, se han sometido a años de terapia, han hecho grandes esfuerzos por comprender lo que salió mal y por aprender de su experiencia. Luego, salen informalmente con otras personas, quizá durante años, y parecen haber dejado atrás algunos de sus problemas, hasta que vuelven a mantener relaciones «serias». Entonces, se precipitan de cabeza hacia los mismos conflictos.

Andy, un abatido instructor universitario, se sintió desanimado y enojado consigo mismo por su aparentemente inmovible habilidad para terminar por relacionarse con mujeres deprimidas. Dos años antes había dado por concluido un matrimonio de ocho años, decidido a no implicarse otra vez con una mujer como su ex esposa. Por su propia cuenta y a través de la terapia, había llegado a comprender la historia familiar que hacía que tales mujeres le resultaran tan atractivas. Sin embargo, las mujeres alegres y animosas con las que se hizo el propósito de salir, nunca despertaban y mantenían su interés por mucho tiempo. Y las mujeres que al principio parecían animadas y positivas resultaba que, conforme avanzaba la relación, se sentían en realidad deprimidas. Entonces, se enfurecía consigo mismo por repetir la pauta. Con el transcurso del tiempo, a medida que trabajaba sobre sus propios temas, sobre su propia necesidad y atracción hacia mujeres deprimidas, y al revisar esa atracción a lo largo de varios años de salir informalmente con otras personas, esa clase de mujeres empezó a serle menos seductora. Cuando volvió a entablar relaciones serias, lo hizo con una mujer que ya había efectuado grandes cambios en su historia de depresión, y aunque él toleraba su trastorno y la apoyaba en sus intentos por cambiarla, ya no la necesitaba, ni la deseaba para mantener su atracción.

Tiene usted que aprender a tolerar el proceso lento. Recuerde la moratoria que se ha impuesto a sí mismo. El comportamiento y las pautas que trata de cambiar tardaron toda una vida en acumularse; no puede cambiarlas ahora de la noche a la mañana. La evolución es mucho más efectiva que la revolución.

## DESPERTAR ES ALGO DURO DE HACER

Aunque la descripción de cómo lograr el cambio y la integración es en realidad bastante sencilla, el proceso en sí mismo es duro. No es como perder peso o aprender a hablar en las fiestas. Exige una clara intención, una atención sostenida y una práctica consciente cotidiana de nuevas habilidades y de un comportamiento con el que no está familiarizado y que, además, le resulta incómodo.

No hay forma, sin embargo, de evitar este proceso. Las necesidades que tiene el inconsciente de totalidad y de sentirse vivo, no son negociables. La psique está comprometida con su propia culminación. Cada ser vivo desea alcanzar su más pleno potencial, ya se trate de un árbol que se esfuerza y se retuerce abriéndose camino hacia el cielo, por entre las rocas y la arena del desierto, como de un hombre que trata de sobrevivir a una relación dolorosa. Cualquiera que trate de sortear el trabajo duro de la autointegración estará conduciendo cuesta abajo por un túnel sin salida. A

mí me parece evidente que las drogas, el deslizamiento en paracaídas, las sesiones espirituales de fin de semana, los coches rápidos o las relaciones en serie no constituyen el truco, a pesar de que son muchas las personas que continúan buscando el nirvana en esa clase de atajos mágicos.<sup>1</sup>

La resistencia es natural; cambiar las resistencias de nuestro carácter y el comportamiento al que nos hemos habituado, puede ser aterrador. Nos hemos identificado con nuestro personaje y con nuestro comportamiento petrificado, aunque eso se interponga en el camino hacia nuestra felicidad. Es importante recordar que las pautas a las que se ha habituado, no son usted. Sólo son sus defensas.

Si realmente desea cambiar, tiene que trabajar duro para conseguirlo y mantenerlo. Sólo al afrontar las partes negativas de nosotros mismos, de apropiárnoslas y de integrarlas, podemos ser enteros y sentirnos plenamente vivos. Tratar de soslayar el trabajo duro del autodescubrimiento y del cambio de comportamiento, es una forma de automutilación.

La mayoría de nosotros vivimos la vida sumidos en una especie de vigilia adormilada, ignorantes de nuestras vidas interiores, haciendo lo que parezca ser necesario para alimentarnos, vestirnos y no sufrir dolor. Pero para sentirse vivo y entero, tenemos que despertar. El despertar, sin embargo, es algo duro de hacer cuando hemos sido drogados y andamos medio sonámbulos, sin estar en contacto con aquellas partes de nuestra mente que impulsan nuestro comportamiento mientras permanecemos físicamente despiertos. Despertar a la realidad es algo que percibimos como amenazador. Nuestro cerebro antiguo piensa que es peligroso ser nosotros mismos, que es la razón por la que enterramos las partes de nosotros mismos que ahora pretendemos recuperar. El proceso de socialización funciona como una prisión, como una restricción más poderosa que nuestro impulso interno hacia la totalidad. Al despertar, volvemos a contactar con el sí mismo perdido y los deseos y las necesidades que encerramos en el armario. Despertar nos pone en contacto con nuestro dolor enterrado. Y con el dolor aparece el temor: el temor a tener nuestra totalidad, el temor a ver satisfechos esos mismos deseos que pensamos que nos matarían. Esas partes enterradas de nosotros mismos tratan de regresar al ser durante toda nuestra vida, pero las bloqueamos porque apropiárnoslas supone amenazar el status quo... y nuestra supervivencia. Nos mostramos reacios, nos resistimos de formas sutiles. Hemos llegado a creer que para existir no tenemos que satisfacer todas nuestras necesidades, y hemos aprendido a convivir con nuestras pérdidas; ¿por qué agitar entonces la barca?

## RENDIRSE PARA CAMBIAR

El primer paso crucial consiste en rendirse al proceso, en reunir el valor y comprometernos con el autocambio. En lugar de resistirnos, tenemos que cooperar con nuestro impulso inconsciente por ser enteros, por ser verdaderamente nosotros mismos, por sentirnos plenamente vivos.

Nunca me gustó el concepto de la rendición, ni siquiera cuando era un joven ministro religioso. Me parecía dogmático, una racionalización autoritaria del sometimiento, en la infancia, a los dictados de las reglas y a una realidad que no me gustaba y acerca de la que no podía hacer nada. La entrega me parecía como una especie de muerte. De niños, nos construimos defensas contra la rendición ante lo que parece nuestra aniquilación inevitable, ante la desaparición del sí mismo.

Pero ahora comprendo la verdad psicológica subyacente de estos viejos dictados religiosos. Ahora soy consciente de que la liturgia es más sabia que yo. Reconocer lo que hay de terrible en nosotros, admitir nuestras

debilidades y fallos, y apropiarnos de nuestras partes negadas y separadas es el primer paso ineludible para la curación, para llegar a ser completamente nosotros mismos. Habremos dado un paso importante al dejar de proyectar nuestros rasgos negativos sobre los demás, y al apropiarnos de lo que negamos y rechazamos.

El moderno concepto psicológico de *apropiación* no es más que una nueva palabra para designar lo que antes se llamaba *confesión*. Forma parte del proceso de curación (de salvación). Si no nos apropiamos de la verdad sobre nosotros mismos, sin la confesión, no puede haber cambio. Del mismo modo que en la teoría carcelaria reformadora es axiomático que el recluso tiene que sentir remordimiento para que pueda ser rehabilitado, lo mismo sucede con nosotros. (El arrepentimiento es otro concepto religioso descartado que ahora cobra sentido psicológico.) En el capítulo 8 hablé de una mujer cuyo esposo tuvo una relación con su mejor amiga cuando él no pareció poder conseguir su amor de otro modo. Lamentó profundamente lo ocurrido y pidió disculpas, pero como quiera que ella no pudo apropiarse del papel que ella misma había jugado en la situación, no experimentó remordimiento alguno. Por lo que a ella se refería, no había nada que confesar. Se encontraba encallada y su relación había llegado a un punto muerto.

El cambio no era posible.

La confesión está libre de culpabilidad o juicio. Es puramente un reconocimiento de la verdad sobre nosotros mismos. Nuestras partes heridas, negativas y distorsionadas tienen que brotar al nivel de la conciencia propia y de la conciencia de otro, sin que se establezca juicio alguno, para que podamos curarnos. Tiene que confiar en que estará bien, en que seguirá siendo amado y aceptado una vez que se haya revelado todo lo que hay en usted. Afrontar las partes negativas de nosotros mismos, desvelar lo que hay de erróneo en nosotros, puede parecer un acto contrario a la sabiduría psicológica convencional en estos tiempos de «consideración positiva incondicional». Pero permítame explicar mis términos. Hay que decir primero que el reconocimiento y la convalidación de las partes positivas de nosotros mismos es necesario para la totalidad. Son muchas las personas que se desprecian implacablemente a sí mismas. Quizá como respuesta a eso, también es muy habitual abordar la curación personal sólo desde el lado positivo, con afirmación y amor por uno mismo, dejando de lado los aspectos negativos, demasiado difíciles de afrontar. Eso es potencialmente peligroso, pues la negación de nuestro lado en sombras estimula una profundización de la división interna.

No podemos reconstruirnos a nosotros mismos mientras despejemos el inestable fundamento del odio y la negativa contra nosotros mismos. Pintar sobre los aspectos negativos negados y no reconocidos, con una animosa capa de barniz de autoestima no hace sino aumentar nuestra ansiedad. Tenemos que ver lo negativo y lo positivo, uno junto a lo otro, para ser enteros.

Del mismo modo que la confesión o la apropiación se halla implicada en el proceso de la rendición, también lo está el concepto de expiación. Una vez más, la implicación religiosa ha sido la de castigo, o la de pagar por los errores del pasado, pero su verdadero significado es el de la restauración de nuestra totalidad, el conectar con nosotros mismos. Esa conexión es el resultado natural del reconocimiento, la aceptación y la apropiación de todo lo que hay en nosotros mismos.

## ODIO CONTRA SÍ MISMO: EL MAYOR OBSTÁCULO

Todo lo anterior es mucho más fácil decirlo que hacerlo. Antes me asombraba el por qué era tan fuerte la resistencia al cambio y a la curación, por qué a tantas personas les resultaba tan difícil abandonar sus defensas mal adaptadoras. Tenían demasiados problemas para aceptar que sus propias parejas les amaban realmente, se mostraban demasiado recelosos ante mi preocupación por ellos. (Recuerdo que uno llegó a decirme: «Se preocupa usted demasiado».)

La explicación no deja de conmocionarnos, pero revela la dura verdad. Nos odiamos a nosotros mismos por tener necesidades que se nos calificaron como excesivas o inapropiadas, y por tener rasgos que fueron detestados por quienes nos cuidaron. Aborrecemos todo aquello que fue desaprobado: nuestras necesidades, nuestra sexualidad, nuestros sentimientos, nuestra vulnerabilidad, nuestra competitividad. Debido a este odio dirigido contra nosotros mismos, no podemos creer que seamos dignos de ser amados. Lo que nos lleva a otra verdad todavía más dura: si el odio contra sí mismo le imposibilita creer que es digno de ser amado, es imposible que el amor de una pareja cure sus heridas.

Para permitir la llegada del amor, debe tener compasión por sí mismo. Debe comprender que el odio contra sí mismo sólo sirvió para su autoconservación, para protegerle de un destino peor, el asesinato de su alma por parte de sus padres o de la sociedad. El odio y la repulsión que experimenta están en el interior, no en el exterior.

El odio contra uno mismo está por detrás de todas las defensas. Su fuente es la presencia, dentro de nuestras mentes, de un objeto «malo», la interiorización del progenitor negativo que rechaza. Experimentamos a un tiempo temor y lealtad hacia ese progenitor «malo». Si aceptamos las partes de nosotros mismos que ellos rechazaron, o si permitimos que otros nos amen como ellos no nos amaron, nos sentimos desleales. Al mismo tiempo, cambiar, permitir la llegada del amor, despierta nuestro temor a su continuo rechazo, por detrás del cual acecha el espectro ominoso de la muerte. ¿Cómo puede extrañarnos que nos resistamos a los mismos cambios que necesitamos hacer? Hete aquí que, en ese esfuerzo, encontraremos la misma resistencia en nuestras parejas futuras.

Nos defendemos del amor porque tememos la reactivación de las voces punitivas del pasado que nos dijeron que desestimáramos partes de nosotros mismos. Ya odiamos nuestros aspectos rechazados, tal como hicieron nuestros padres y la sociedad. Volver a conectar con esos rasgos despreciados nos expone a la amenaza original de la muerte implícita en el rechazo de nuestros padres. Detestarnos a nosotros mismos precede a nuestro temor de que nos detesten los demás. Para mantener el amor de nuestros padres en la infancia, o el amor de nuestra pareja ahora, tenemos que dejar intacto el odio contra nosotros mismos. Es una paradoja autodestructiva.

Para permitir la llegada del amor, tenemos que amarnos a nosotros mismos, lo que significa que tenemos que amar aquellas partes de nosotros mismos que fueron rechazadas, primero por parte de quienes nos cuidaron y de otras personas significativas de nuestros primeros años, y después por parte de nosotros mismos. Como solteros, la mejor forma de completar esta tarea consiste en aprender a amar en otros (incluida la pareja) las partes que detestamos en nosotros mismos y que proyectamos sobre ellos. El amor por uno mismo sólo es posible si aceptamos y amamos las partes proyectadas de nosotros mismos.<sup>2</sup> Amar lo que detestamos en otros es una forma de amor por uno mismo, porque el ingenuo cerebro antiguo acepta

el amor que ofrecemos a los demás como amor por uno mismo. El muro que impide el amor es el odio por uno mismo; para permitir la llegada del amor, tenemos que derribar ese muro.

### *Crear un ambiente para el cambio*

Establecer un ambiente de apoyo en el que pueda producirse la curación, es una tarea importante para toda persona soltera que siga el proceso del cambio. Este sistema de apoyo puede estar compuesto por miembros de la familia, amigos, colaboradores, parejas románticas actuales, un grupo de apoyo de doce pasos, un grupo de psicoterapia o un terapeuta privado. Cada uno de esos contextos supone un grado diferente de riesgo, de vergüenza, exposición, ridículo, temor. Quizá no se sienta cómodo confiando en un colaborador, o se muestre reacio a probar un nuevo comportamiento con una persona con la que sale y que, presumiblemente, se ha sentido atraída hacia usted por comportarse de una determinada forma. El vínculo puede ser demasiado frágil, la relación demasiado instrumental, la historia del pasado demasiado dolorosa o plagada de conflictos. Es posible que se sienta vulnerable al revelar sus deficiencias, incluso ante su mejor amigo.

El cambio puede resultarle extraño; la gente que nos rodea suele sentirse incómoda cuando nos comportamos de una manera que no parece corresponder a nuestro carácter, cuando abandonamos nuestro papel o traspasamos los límites de la conversación amable. También está el problema de la reciprocidad: tendrá que aprender a practicar nuevas habilidades de diálogo y ejercicios de cambio de una manera unilateral, en algunos casos sin permitir siquiera que su compañero o amante sepa lo que pretende, sin implicarlo directamente. Sin embargo, no es posible efectuar esos cambios en la intimidad de nuestro hogar. Se trata de habilidades de relación, y tienen que aprenderse en un contexto en el que participen otros.

## LOS BENEFICIOS DE LA TERAPIA DE GRUPO

Como quiera que el proceso de la confesión y el cambio se halla tan plagado de ansiedad, recomiendo especialmente una terapia de grupo para solteros. Eso le sitúa en un ambiente de apoyo, rodeado por un grupo de iguales, con intereses mutuos y recíprocos a lo largo del tiempo. (Si existe un líder, su función suele ser únicamente la de facilitador.) Es un fórum ideal para el cambio y el apoyo para ese cambio, sin correr el riesgo de perder a un amigo o un amante en el proceso. Al no tener ninguna historia con los otros miembros del grupo, éstos le verán con ojos frescos, sin el prejuicio de sus pasadas convicciones o conflictos. Obtendrá nueva retroinformación sobre su vida y su comportamiento, un nuevo punto de vista, y surgirá entonces una nueva imagen de sí mismo.

En un grupo de apoyo «probará» activamente nuevos comportamientos con los que no está familiarizado y que le resultan incómodos, y verá cómo responden los demás. Puede ser una persona diferente. Aunque habrá ansiedad, no tendrá la intensidad que tiene en la «vida real».

Con el transcurso del tiempo, a medida que establece un vínculo con el grupo, éste se convertirá en una especie de familia nueva sustitutiva en la que se verá a sí mismo de nuevo, y de la que obtendrá amor y apoyo a lo largo del camino. Cuando se evoquen los temas que tiene usted pendientes, el grupo responderá con apoyo, en lugar de ponerse a la defensiva. Puesto que han acudido para cuidar de usted, serán conscientes de su respuesta. A medida que cambie bajo la mirada segura pero crítica del grupo, obtendrá mayor seguridad en sí mismo, así como una mayor comprensión. Y no será rechazado porque haya cambiado, del mismo

modo que tampoco tendrá que representar el papel que habitualmente se espera de usted. Al empezar a creer en las respuestas del grupo y a ajustar en consecuencia su autoimagen, dejará de representar lentamente lo que le dicen sus sistemas de creencias, antes que la experiencia de primera mano. La terapia de grupo es, en este sentido, una experiencia de resocialización. Si no hubiera grupos de terapia en su zona, le sugiero la terapia individual. Su terapeuta se convertirá, con el tiempo, en un «buen» objeto al que verá como una figura paterna, y sobre el que proyectará su sí mismo negado. A eso se le conoce como transferencia. Puesto que el buen especialista permanecerá neutral, sin emitir juicios y mostrándole apoyo, al margen de lo que usted sienta, haga o diga, terminará usted por descubrir que el «malo» que hay en usted y el objeto «malo» se encuentran en realidad en su interior, antes que en el exterior, y podrá amar entonces a las partes desprendidas de sí mismo que no «encajan» en el terapeuta, y afrontar cara a cara «todo su ser». No podrá curar las heridas de la infancia con el terapeuta, puesto que su personalidad no es la figura Imago para usted, de modo que no catalizará las capas más profundas de su herida, pero podrá comprender bastante bien el proyecto que llevará a su relación futura con otra persona.

## EL SALIR UTILITARIAMENTE CON OTRO

Denomino «salir utilitariamente con otro» a hacer uso de sus relaciones actuales o de las personas con las que sale informalmente, como una oportunidad para practicar nuevas habilidades y comportamientos. Quizá el término pueda parecerle cínico y distanciado, y difícilmente cariñoso y honesto. Pero sospecho que, en ocasiones, existe una motivación utilitaria por detrás de sus intentos por salir con otra persona: desea estar con alguien para no pasarse el sábado por la noche a solas, en su casa. Confía en que conocerá a gente nueva si acude a una fiesta acompañado de alguien de quien no está locamente enamorado. No tiene dinero, de modo que se siente feliz de permitir que otro pague la cena. O no ha mantenido relaciones sexuales con nadie desde hace seis meses.

No obstante, al hablar de salir utilitariamente con otro, me refiero a algo un poco diferente. Propongo un nuevo modelo de relación informal en el que usted utiliza activamente situaciones de relación no comprometida como un campo de ejercicios para su futura relación y asociación serias. Hablo de practicar las habilidades de las relaciones y los nuevos comportamientos que ha identificado como ausentes en su repertorio, y hacerlo con alguien del sexo opuesto de quien no esté locamente enamorado y a quien no tenga miedo de perder.

Veamos cómo puede funcionar esto. Un ámbito evidente para empezar son los temas relativos al género, de los que ya hemos hablado en el capítulo 11. En lugar de quedarse encallado en su papel definido por el género, aquí tiene la oportunidad para descubrir cómo vive la otra mitad. Pregunte al otro: «¿Cómo es la vida para ti? ¿Qué sentiste ante esa película, fiesta, partido o chiste?». Pruebe a hablar directa y francamente sobre el sexo, qué se siente, cuáles son sus esperanzas, inseguridades, expectativas, fantasías. Esta no es una situación de conseguirlo o romper con el otro. Haga preguntas íntimas. Conteste preguntas íntimas. Escuche para aprender, sin juzgar.

Atrévase a salir del papel que representa. Rompa con el molde. Considere lo que está haciendo como si se tratara de una aventura. Si es usted una mujer que nunca ha llamado antes a un hombre para salir con él, hágalo, sabiendo que si es rechazada, el mundo no se acaba ahí. No le prepare la cena, si no es lo que hace habitualmente. Pruebe a no vestirse elegante-

mente o maquillarse a cada minuto. No tenga miedo de decir que es capaz de cambiar la rueda de un coche.

Si es usted un hombre que se siente incómodo cuando una mujer desea pagar la cena, relájese y disfrute. Pruebe a representar el papel pasivo en la cama. Prepare el desayuno. No tenga miedo a decir que no es capaz de cambiar la rueda de un coche, que detesta el fútbol, o que siempre ha echado a correr en cuanto había una pelea a puñetazos.

Alison, hija de un amigo mío y fotógrafa itinerante, con la que hablé de estas ideas, me escribió:

Este pasado otoño tuve una oportunidad ideal para probar sus ideas sobre salir utilitariamente con otro. Me encontraba en Minneapolis para realizar un trabajo temporal de tres meses, y casi inmediatamente conocí a Joel que, como yo, se había divorciado hacía dos años. Nos sentimos atraídos el uno hacia el otro, y aunque no había una fuerte energía Imago entre nosotros, era evidente que deseábamos la compañía del otro mientras durara este proyecto, pero también era evidente que cada cual seguiría su camino una vez terminado nuestro proyecto. Así que ya en nuestra primera cita decidí que haría un esfuerzo concertado para aprender de la relación.

Al principio todo fue un tanto fortuito. Me hice el propósito de practicar el reflejo en nuestras relaciones, utilizar el «yo» en nuestras conversaciones y afirmar mis opiniones con claridad, lo que me resultó difícil porque mi actitud habitual es la de tratar de agradar y dejar que fueran los demás quienes tomaran la iniciativa. También me di cuenta de que fue un auténtico esfuerzo escuchar verdaderamente las opiniones de Joel, preguntarle cuáles eran sus sentimientos y aprender de ellos, en lugar de juzgarlos o devaluarlos. Teníamos, por ejemplo, visiones muy diferentes de la guerra del Golfo, pero pude comprender su punto de vista, mientras que en el pasado me habría limitado a juzgarle como equivocado. Me introdujo en el mundo de la ciencia ficción, una de sus grandes aficiones, y me sorprendí a mí misma disfrutándolo. Nos fuimos de camping cuando a mí me encanta el servicio de habitaciones de un buen hotel. Empecé a ser más afirmativa sexualmente y a decirle exactamente qué hacía que me sintiera bien. Joel consiguió incluso que me pusiera ropa interior exquisita, lo que a mí me producía una verdadera tortura, tanto personal como «políticamente». Como nos mostramos tanto apoyo el uno al otro, me sentí bien, a pesar de que no dejé de percibir cierto nerviosismo e incomodidad al principio. Joel y yo nos hicimos muy buenos amigos.

A medida que aumentó mi seguridad en mí misma, me tomé más en serio mi «programa». Hice una lista de cambios de comportamiento sobre los que deseaba trabajar: no cambiar mis planes para complacerle a él si me llamaba para salir, no «interrogarle» acerca de dónde había estado, decirle cosas sobre mí misma que jamás le había dicho a nadie. Luego, empecé a probar esos nuevos comportamientos uno tras otro.

Al cabo de aproximadamente un mes, le hablé a Joel, con cierta vacilación, acerca de los talleres que usted dirige. Se sintió intrigado (ya lo había visto funcionar), y a partir de entonces realizamos juntos algunos de los ejercicios, y practicamos todo lo relacionado con el diálogo. Acudimos incluso a un par de talleres en una iglesia local. Obtuve una muy valiosa educación sobre mí misma, y sobre los hombres, en general. Aprendí, finalmente, cómo revelarme a mí misma sin sentirme como si eso me fuera a causar algún daño, y pude cambiar algunos de los comportamientos a los que me «aferraba». Y, al cambiar mi comportamiento, y al mismo tiempo terminé por cambiar yo misma.

Pruebe y cambie la dinámica del tira y afloja de sus relaciones informales. Si su actitud habitual es echar a correr ante situaciones de intimidad, haga un esfuerzo por permanecer sentado y quieto cuando la conversación o el escaqueo amoroso empiecen a ser intensos. Si sabe que se siente dema-

siado necesitado, pruebe a poner más distancia, más espacio. Si es la persona que siempre está dando a los demás, pruebe a recibir, y viceversa. Si está acostumbrado a sentirse asustado ante una determinada situación, pruebe a ser usted el que la afronte, para variar. Si tiene una lengua muy afilada, contenga sus críticas. Si nunca sale a defender lo que piensa, exponga rápidamente algunas de sus opiniones. En lugar de «Oh, no sé, ¿qué quieres hacer?», pruebe a decir: «Me gustaría ir a ese nuevo restaurante indio». Y aténgase a ello. Si está acostumbrado a dar órdenes («Te voy a llevar a Jamaica para las Navidades»), pruebe a permitir que sea otro el que haga los planes y tome la decisión. Lo importante es hacer todo aquello que le resulte antinatural, con lo que se sienta incómodo, y seguir haciéndolo, a pesar de las dudas y de la ansiedad, hasta que se sienta bien.

Puede practicar por su propia cuenta el salir utilitariamente con otro, pero no tiene por qué guardarlo en secreto. En realidad, le propongo que lo convierta en un esfuerzo de colaboración cuando sea apropiado. Al hacerlo así, aumentará automáticamente la intimidad de la relación y conseguirá que alguien más conspire con usted. De ese modo, el crecimiento será mutuo. Algunos solteros que han asistido a mis talleres han establecido acuerdos para trabajar recíprocamente en sus temas pendientes con las relaciones informales que mantienen, relaciones que, debido a su honestidad y actitud abierta, algunos llegaron a transformar en algo más serio.

Para mostrarle lo que quiero decir al hablar de ser honesto acerca de sus intenciones cuando se trata de salir utilitariamente con otro, le contaré la historia de Douglas quien, después de haber roto con su esposa, asistió a uno de mis fines de semana con solteros. Recientemente, había puesto un anuncio personal y se vio inundado de respuestas, con fotografías incluidas, de docenas de mujeres aparentemente fabulosas, y empezó a salir con las incluidas en la lista.

El problema fue que muchas de esas mujeres estaban interesadas en entablar relaciones serias, y no en alguien que acababa de romper su matrimonio y sólo pretendía explorar un poco el terreno. Douglas se sentía un poco vergonzoso porque para él, en esos momentos, el sexo y la compañía de una mujer eran sus principales objetivos. Y, de hecho, según me explicó, a juzgar por la forma evasiva con la que redactó el anuncio, y por la forma en que desvió las preguntas de las mujeres con las que salió acerca de un posible compromiso, estaba adoptando cuando menos una actitud que inducía a error, si es que no era abiertamente explotadora.

Le animé a que les dijera a las mujeres con las que salía cuáles eran sus propósitos. Decirles que sólo buscaba cariño, compañía y sexo pero que, desde luego, no buscaba ningún compromiso en aquellos momentos. Según me dijo, un par de mujeres se mostraron sorprendidas ante su ingenuidad, pero la mayoría parecieron respetar su honestidad y eso permitió que se abriera entre ellos una actitud más abierta y una mayor comprensión por ambas partes. Al establecer una pauta de salidas con un par de estas mujeres, pudo hablarles de su trabajo, y de lo que estaba tratando de hacer.

Una mujer se sintió particularmente interesada y aunque la relación entre ambos nunca traspasó los límites de una profunda amistad, hicieron un continuo uso el uno del otro como un fórum y terreno de ejercicios para sus nuevas habilidades. Según me dijo el propio Douglas: «Enfocar mi vida de soltero de este modo hizo que todas mis relaciones fueran más íntimas y cómodas para mí. Tenía la sensación de estar conociéndome a mí mismo, de ser yo mismo, y de conocer mucho mejor a las mujeres. Y, finalmente, aprendí a tener a mujeres como amigas».



## CUANDO SE ENAMORA...

Después de haber hablado acerca de cómo puede aprender y crecer en las relaciones informales «utilitarias», quiero sintetizar brevemente lo que puede hacer cuando encuentre a su pareja Imago y se enamore. Para ello debo recordarle que aun cuando puede efectuar ahora cambios que afectarán a la relación que elija y el curso posterior de su viaje, ningún conocimiento o cambio, por importantes que sean, le librarán de la lucha con su pareja una vez que haya entablado la relación. La burbuja del amor romántico estallará y se encontrará entonces enzarzado en una lucha por el poder. Pero ahora tiene la ventaja de conocerse a sí mismo y sabe qué puede esperar que suceda. Está preparado para lo que se avecina, y cuenta con nuevas habilidades para afrontarlo.

Permítame indicarle unas pocas guías para las primeras fases de su relación:

1. Sea cauteloso a la hora de aceptar compromisos con alguien que no sea consciente de sus propios temas pendientes, y que no esté dispuesto a crecer y cambiar. Como ya sabe usted ahora, no tiene mucha elección en cuanto a la persona hacia la que se sentirá atraído, pero sí puede elegir entablar una relación con alguien que desee y valore lo que supone un matrimonio consciente. Eso es algo difícil de determinar en las primeras fases de una relación, cuando nos sentimos cegados por el amor. En algún momento, cuando su cabeza no esté envuelta entre las nubes, tiene que valorar el deseo y la capacidad de su pareja potencial para ser consciente. No quiero decir con ello que sea imposible una relación en la que sólo una persona esté dispuesta a trabajar y ser consciente, y resulta difícil ser racional y práctico cuando se está enamorado. Recuerde que las defensas del carácter de su pareja impedirán que usted se cure mientras el otro no cambie, del mismo modo que sus propias defensas tendrán que cambiar para curar la herida de su pareja. Todo es mucho más duro cuando sólo uno de los dos miembros de la pareja está dispuesto a realizar el trabajo, y es posible que no logre la totalidad y la intimidad con la que sueña.

2. Aplique el conocimiento y las habilidades que ha aprendido en cada situación posible. Ya es bastante consciente de sus heridas, y tiene también una idea de cuáles pueden ser las heridas de su pareja futura. Ahora está sintonizado con los temas que surgirán inevitablemente, y puede responder a ellos con el cerebro nuevo, en lugar de hacerlo con el antiguo.

Por ejemplo, ahora sabe que nuestra tendencia es negar o ignorar las primeras señales de los rasgos negativos del otro, hasta que nos sentimos coléricos y desilusionados. En lugar de dejarse pillar por sorpresa, y reaccionar criticando al otro o retirándose, ahora no experimentará pánico. Habrá anticipado los rasgos negativos de su pareja, sabrá qué temas se ven activados en sí mismo y podrá utilizar el proceso del diálogo intencional (capítulo 15) para hablar con el otro acerca de cómo afrontar las cosas. Reconocerá las proyecciones de su pareja y podrá «contenerlas» hasta que se disipen.

3. Presente este libro a su pareja, de modo que ambos estén preparados para cuando decidan casarse. Una vez que hayan realizado los ejercicios de autoconocimiento, pueden iniciar juntos el viaje de la asociación. Procuren conocerse mutuamente todo lo que puedan. Compartan la historia de su vida en el hogar durante su infancia y de los matrimonios de sus padres respectivos. Hablen acerca de cómo fueron heridos, exploren sus sistemas de creencias y sus esperanzas para alcanzar la totalidad y la curación en el matrimonio. Empiecen a utilizar las habilidades que están aprendiendo en su vida cotidiana.

2. La capacidad de una pareja para comunicarse y solucionar los problemas antes del matrimonio o al principio de éste, es el mejor elemento para predecir su éxito eventual. Le recomiendo asistir a talleres o seminarios para solteros, y que busque el asesoramiento prematrimonial si se encuentra con conflictos que no parece poder resolver por su propia cuenta. Mi libro anterior, *Conseguir e/ amor de su vida, una guía para parejas*, le indicará más acerca de lo que puede esperar del matrimonio, y le enseñará algunas habilidades útiles para su relación. También encontrará una serie de ejercicios destinados a las parejas.

### «¡Dios mío, cómo has cambiado!»

Cambiar pautas establecidas desde hace tiempo puede ser difícil y frustrante, y los resultados de todo ese esfuerzo e incomodidad no serán aparentes inmediatamente; no es como comprar un traje nuevo, o cambiar radicalmente su estilo de peinado. De hecho, es difícil controlar el cambio en uno mismo cuando éste se produce a base de incrementos lentos y cotidianos. Desde nuestro punto de vista personal, a menudo parece como si el mundo exterior hubiera cambiado, y no nosotros mismos. Nos sentimos extrañados ante el aparente cambio de nuestro jefe hacia nosotros, y especulamos al pensar que ello se debe quizá a que se siente más feliz en su hogar, o a que ha conseguido un aumento de sueldo, cuando en realidad puede ser nuestra propia actitud positiva hacia el trabajo, o nuestras habilidades recién adquiridas acerca de la comunicación directa las que han supuesto toda la diferencia. Recuerdo que en cierta ocasión regresé con un amigo a la casa donde había crecido y quedé impresionado por lo pequeña que era. Rodeé toda la casa para asegurarme de que no hubiera en la parte posterior un ala que no hubiese podido ver. De niño, la casa me había parecido grande y espaciosa, el patio se había extendido toda la distancia que yo deseaba o necesitaba recorrer. Ahora, en cambio, me parecía diminuta, casi una cabana, y situada en un trozo de terreno todavía más pequeño. Naturalmente, no había cambiado lo más mínimo. Era yo el que había cambiado.

Los efectos del cambio son acumulativos. Cuanto más logre, tanto más rápido será el proceso, tanta más energía y recursos tendrá para seguir hasta el siguiente paso. Y sólo tiene que hacer el 51 por ciento del trabajo: en un determinado momento llegará a la cresta de la montaña y luego el cambio se producirá a un ritmo todavía más rápido. Otros observarán ese cambio antes que usted mismo, y quizá lo observe usted antes en sus actitudes y acciones hacia usted. Cuando se dé cuenta de que sus esfuerzos le están dando resultado, y que efectivamente ha cambiado, va a sentirse muy bien consigo mismo.

Lo que sucederá mientras realiza progresos es que la energía que ahora está vinculada con sus defensas y adaptaciones, y que emplea en protegerse a sí mismo de ser herido, empezará a encontrarse a su disposición para regresar al universo, hacia las corrientes energéticas del mundo, hacia el *eras*, y entonces atraerá a una pareja curativa sin ningún esfuerzo, de modo natural.

#### *Notas*

1. No pretendo dar a entender con ello que no haya beneficios en muchas de las ofertas de la Nueva Era o en las de autoayuda (talleres del niño natural, retiros para hombres y mujeres, balnearios, ranchos de ejercicios, etcétera). Yo mismo ofrezco seminarios de fin de semana, aunque persiguen claramente la intención de ser introducciones a procesos de cambio que duren toda la vida y que sólo pueden producirse en un

determinado contexto. Lo que me consterna es la persistencia de todos esos programas de «hágalo usted mismo», con su glorificación del individualismo, de la autonomía y de la independencia, como si no viviéramos en un contexto determinado. El hecho de que la mayoría de las ofertas de autoayuda sean procesos de grupo, en el que existe un líder, contradice este «individualismo».

La imaginería guiada, la visualización y la meditación con la imaginación son formas valiosas de entrenamiento mental, que practico y recomiendo. Pero los cambios en la imaginería primordial, la reactividad instintiva y las defensas del carácter (que hemos abordado aquí) tienen que enraizarse en la experiencia concreta. Lo que la mayoría de la gente evita al convertirse en obsesos del cambio, saltando de un seminario a un taller para pasar luego a un retiro, es afrontar el cambio necesario de la estructura del carácter, enfrentarse con su propia sombra, el sí mismo perdido y el sí mismo negado. La felicidad surge a partir de la totalidad y la paz mental llega con la integración de los aspectos conflictivos del sí mismo, y eso sólo es posible, en último término, dentro de una relación comprometida.

El niño natural renace en una relación, no al regresar a la naturaleza, o al cantar canciones, o al ejercitar la imaginación. No me opongo a toda esa clase de actividades; de hecho, las disfruto. La participación masiva en esas actividades refleja nuestro anhelo de reconexión con algo primigenio. A lo que sí me opongo es a la idea de que aquello que deseamos pueda recuperarse en una «experiencia». El resultado que buscamos se produce de modo natural cuando se curan las heridas de la infancia, y eso es lo que ocurre en la lucha que se entabla en una relación.

2. Jeffrey Seinfeld, *The Bad Object: Handling the Negative Therapeutic Reaction in Psychotherapy*, Jason Aronson, Inc., Northvale, New Jersey, 1990; Jerold J. Kriesman y Hal Straus, *I Hate You, Don't Leave Me: Understanding the Bórdenme Personality*, The Body Press, Los Ángeles, 1989.

3. *Conseguir el amor de su vida*. Ediciones Obelisco. Barcelona, 1997.

## 15. Nuevas habilidades, nuevo comportamiento: pasos hacia la autointegración

Un viaje de mil pasos empieza con un solo paso.

ANTIGUO PROVERBIO CHINO

Este capítulo se compone de una serie de ejercicios que le ayudarán a conjuntar todo lo que ha aprendido hasta el momento, para formar así un plan de trabajo destinado a cambiarse a sí mismo. Deseo empezar explicándole cómo se va a desarrollar el capítulo.

En primer lugar, retrocederemos a lo que ha aprendido sobre sí mismo en los ejercicios anteriores, para identificar aquello que usted necesita cambiar. Luego aprenderá meditación de imágenes guiadas, que le será de una utilidad continua a medida que enfoque esos cambios. A continuación van una serie de ejercicios destinados a restaurar sus sentimientos de estar vivo, seguidos por un ejercicio para alterar las defensas de su carácter mediante el cambio del comportamiento negativo e improductivo. En los tres últimos ejercicios aprenderá valiosas habilidades para relacionarse: el diálogo intencional, el contener las proyecciones y las peticiones de cambio de comportamiento.

Permítame perfilarle cómo creo que debería realizar este trabajo. Le sugiero que realice el primer ejercicio de la página 299, en el que se identifica lo que hay que cambiar, y luego lea el resto de este capítulo. Como verá, estará tratando de conseguir, básicamente, tres cosas: animar su núcleo interior, cambiar las defensas de su carácter y aprender valiosas habilidades para relacionarse. Si trata de hacerlo todo al mismo tiempo, se sentirá abrumado. Confuso, aburrido y frustrado, terminará por conseguir muy poco. Así pues, necesita prepararse un plan y un programa. Estos deberían ser flexibles y realistas, basados en una evaluación de lo que espera conseguir y del tiempo que puede conceder a este proyecto de una forma realista.

Al hacer los ejercicios preparará listas de todo aquello en lo que quiera trabajar, y clasificará las tareas según su dificultad. Le sugiero que aborden juntos la actividad de animación, un cambio del comportamiento y una habilidad para las relaciones, empezando siempre por la más fácil de cada categoría, dentro de un marco temporal previamente fijado. Por ejemplo, el plan para la primera semana podría ser: «Haré cada noche el ejercicio de la risa con el vientre (animación), saludaré a la gente que me encuentre en la parada del autobús por la mañana (cambio de comportamiento) y, siempre que sea apropiado, reflejaré lo que se me diga (habilidad para la relación)».

Sea consciente de sus reacciones ante lo que está haciendo. ¿Se siente incómodo, tenso, temeroso? ¿Se siente entusiasmado, ligero, cómodo? Al final de la semana, evalúe de nuevo lo que haya estado haciendo. Si tiene la impresión de que sería mejor continuar trabajando en ese tema durante un período de tiempo más prolongado, hasta que lo haya fundamentado bien, integrándolo y sintiéndose cómodo, hágalo así. No hay prisa, y demasiado cambio, introducido demasiado rápidamente, puede ser perturbador. No pase o añada ningún otro cambio nuevo hasta que se sienta realmente cómodo con el que está introduciendo actualmente, hasta que le resulte natural. Después, pase a la siguiente fase, a los cambios siguientes.

A lo largo del camino, busque oportunidades para hacer entrar a otras personas en el proceso, para compartir sus pensamientos, confesar sus temores y deficiencias, para expiar. La idea consiste en probar sus nuevas habilidades y comportamiento en pequeñas dosis, en situaciones cada vez más «arriesgadas». Al principio quizá pueda probarlas con un amigo que le ofrezca apoyo, o en su grupo de terapia. A medida que aumente la seguridad en sí mismo, pase a situaciones en las que perciba un riesgo mayor, con los colaboradores, y luego con las personas con las que sale informalmente.

Cuanto más pueda invitar a otros a participar, tanto más enriquecedora será su experiencia, más rápido su crecimiento y más experiencia relacional acumulará. Aproveche el «salir utilitariamente con otro», ya que esa es la situación de pareja más cercana a la «vida real» con la que podrá encontrarse sin entablar una relación comprometida. Aprovechélo al máximo que pueda. Tenga en cuenta que comportarse de un modo falso en las relaciones amorosas es precisamente la razón por las que éstas fallan. Cuanto más cómodo se sienta con los nuevos comportamientos en ámbitos de bajo riesgo, tanto más podrá ser usted mismo cuando aparezca el verdadero amor.

Durante este proceso, quizá le resulte útil llevar un diario de sus sentimientos, reacciones y progresos. Procure concederse el crédito debido por sus ganancias; cuanto más sea consciente del cambio, tanto más combustible y ánimo tendrá para seguir adelante. Volverse hacia sus sueños también puede ofrecerle una comprensión valiosa durante este proceso. El trabajo a realizar con los sueños queda fuera del ámbito de nuestros

propósitos aquí, pero encontrará muchos libros para trabajar con sus sueños.<sup>1</sup>

El secreto para el éxito en este proceso es su diligencia e intencionalidad.

El cambio no se produce de la noche a la mañana, sino que se logra con esfuerzo y a lo largo del tiempo. Los problemas que ahora trata de remediar necesitaron de mucho tiempo para alojarse en la estructura de su carácter, y no se evaporarán sencillamente. Tiene que abordar cada cambio de un modo consciente y diligente, repetirlo una y otra vez, en situaciones de creciente dificultad y amenazadoras para usted. Pero cada pequeño incremento de cambio estimula y apoya el siguiente. Y cada cambio de su Imago será para mejor, y vitalizará su núcleo energético hasta ahora estancado. Cada uno de ellos le permitirá acercarse más a su sí mismo entero y real y a una relación sana y curativa.

#### EJERCICIO ISA

##### *Mi agenda de la totalidad*

Ahora vamos a concretar las tareas que necesita hacer para progresar hacia la totalidad, y para aumentar su sensación de estar vivo. Complete las siguientes frases, utilizando para ello la información que ya ha acumulado hasta ahora.

1.- Por lo que he aprendido de mi infancia, soy \_\_\_\_\_(minimizador/maximizador), cuya principal herida ocurrió en la fase de \_\_\_\_\_, y mi herida consiste en \_\_\_\_\_.

También tengo temas pendientes relacionados con las fases de \_\_\_\_\_, lo que supone que mi herida también incluye un temor a \_\_\_\_\_

En consecuencia, mi desafío para el crecimiento es \_\_\_\_\_

2. Al observar el sí mismo perdido, me doy cuenta de que mi energía se halla restringida en los ámbitos de \_\_\_\_\_ y de \_\_\_\_\_.

Eso ha quedado confirmado por las quejas que mis parejas íntimas me han expresado, según las cuales yo .....

3. También aprendí que mis energías de género están desequilibradas y que necesito desarrollar mi lado \_\_\_\_\_ (femenino, masculino); los rasgos que me gustaría desarrollar específicamente son \_\_\_\_\_. En el ejercicio 1 IB, de la página 231, descubrí que para tener una vida sexual más plena y entusiasta, me gustaría \_\_\_\_\_.

4. Al realizar el ejercicio del sí mismo negado, reconozco que soy \_\_\_\_\_ y ahora soy consciente de que los otros me ven como \_\_\_\_\_

Al realizar los siguientes ejercicios tendrá la oportunidad de reestructurar los temas anteriores como comportamientos positivos que puede practicar. Lo que haya identificado como disfuncional y como un obstáculo para sentirse plenamente vivo cae dentro de dos categorías básicas: «Comportamiento que deseo cambiar» y «Ámbitos en los que deseo sentir más vitalidad». Antes de continuar, sin embargo, deseo introducir el ejercicio del «Puerto seguro», que constituirá una valiosa herramienta para que trabaje en producir estos cambios.

## EJERCICIO I5B

### *Crearse un puerto seguro*

A estas alturas ya es usted muy consciente de que la estructura de su carácter es su adaptación a la vida, antes que su verdadero sí mismo. Y, sin embargo, identifica ese edificio agrietado como «yo». Aunque define su forma habitual de pensar y hacer las cosas, es en realidad una prisión de su pasado que le impide experimentar la plena vitalidad y que le aleja del auténtico núcleo del sí mismo. Lo que le impide cambiar, incluso cuando experimenta dolor, es el temor.

Para acallar al cerebro antiguo, necesita aprender a crear una sensación de seguridad interna. Eso le exigirá practicar algún entrenamiento mental, como meditación, relajación o imaginería guiada. Es posible que ya haya aprendido tales prácticas. Tanto si es así como si no, el ejercicio de imaginería guiada del «Puerto seguro», que se indica a continuación, le ayudará a relajar su cerebro antiguo. La práctica repetida de este ejercicio fomentará una sensación de seguridad tanto en su mundo interior como en el mundo exterior. Cuando su temor remita, será más capaz de examinar y dismantelar las defensas de su carácter, de modo que pueda surgir su auténtico sí mismo.

Necesita una música relajante y un lugar tranquilo; póngase ropas cómodas. Puesto que utilizará este ejercicio en repetidas ocasiones, quizá desee grabar las instrucciones (mientras suena la música de fondo). Si elige hacerlo así, grabe las siguientes instrucciones con una voz serena y suave, haciendo pausas en los momentos apropiados, de modo que disponga del tiempo suficiente para seguir la imaginería. También puede pedirle a un amigo que le lea estas instrucciones; es igualmente efectivo realizar este ejercicio en un ambiente de grupo.

Cierre los ojos... Respire profunda y calmadamente... Relájese... Deje que la música y su respiración sean todo aquello de lo que es consciente... Respire profundamente, llenándose el diafragma y luego el pecho... Contenga la respiración hasta contar cuatro... Expire lentamente mientras cuenta hasta ocho... Repita esta respiración profunda otras tres veces... Deje que la música llene su conciencia... Sea la música misma... Ahora, deje que la palabra «seguro» entre en su mente. Repítala... Seguro... Seguro... Permita que le conduzca hasta un lugar que sea un puerto seguro para usted... Quizá sea un lugar de su niñez... Un lugar idílico procedente de un sueño... O una fotografía... Imagine un lugar en el que se sienta protegido y en casa... Experimente este puerto seguro con todos sus sentidos... Respire el aire, la fragancia de la seguridad... Escuche sus sonidos... Vea sus colores y sus formas... Palpe las texturas y las temperaturas de la seguridad... Permanezca un rato, absorbiéndolo todo plenamente... Deje que le llene de paz y comodidad... Respire el aire de la seguridad... Deje que le relaje por completo...

Sea ahora consciente de que una luz desciende sobre usted desde lo alto, llenando el espacio y envolviéndole en un cálido resplandor dorado. Se derrama sobre su cabeza y su nuca, relajándole... Se mueve a través de sus hombros, relajándole... Baje los brazos y relaje las muñecas y los dedos... La cálida luz dorada penetra en su pecho, relajándole... Cruza a través de su estómago y su pelvis, relajándole... Su relajación se hace más profunda mientras la luz se mueve a través de su pelvis hacia sus muslos... Desciende por las rodillas, relajándole... Sus pantorrillas se relajan y luego los tobillos, envueltos por la cálida luz dorada... Llega hasta sus pies y los dedos de los pies, relajándole... Está usted completamente relajado... El calor pulsante de la luz se corresponde con los latidos de su corazón... Está profundamente relajado... Seguro...

Ahora, dentro de este puerto seguro, traiga a su madre... Véala con la visión de rayos X de un niño... Recuerde cada detalle de su vestido, de su expresión... Cuénteles la herida más profunda que experimentó con ella... Ella le está escuchando... Ahora, háblele del momento más brillante que experimentó con usted... Ahora, haga entrar a su padre en este lugar... Puede verlo muy claramente... Háblele de cómo le hirió... Él le está escuchando... Háblele del mejor recuerdo que guarda de él... [Si hubo alguna otra figura o figuras significativas en su infancia, haga lo mismo con ellas, introduciéndolas aquí.]

Dígalas ahora que ha decidido completar su infancia y crear una relación en la que sus heridas puedan ser curadas... Despídase de cada uno de ellos. [Quizá quiera eliminar las instrucciones de este párrafo de su cinta, puesto que no repetirá esta parte del ejercicio en cada ocasión.]

Ahora se encuentra descendiendo por un camino a través de un prado... Llega ante una corriente... Se sienta en la orilla para descansar... Aparece un animal a su lado... Y le habla... Guarda usted estos mensajes en la memoria... Se levanta y cruza la corriente, que no es profunda... Y continúa por el camino... que conduce a un bosque... El terreno es blando y el aroma fragante... Los pájaros cantan... Hay un leve agitar de hojas... Internado ya en lo más profundo del bosque, llega a un claro... Hay alguien sentado en el centro... Al acercarse, percibe que es una persona sabia... Le hace una pregunta... Y recibe una respuesta... Guarda la respuesta en la memoria... Y continúa a lo largo del camino, atravesando el bosque... hasta la luz situada más allá... Y se encuentra de regreso en su puerto seguro... [En este punto, puede hacer entrar a quien desee en este lugar seguro y mantener una conversación..., ya sea su amante, jefe, amigo, hermana.]

Relájese de nuevo por un momento... Reflexione sobre su viaje... Cuando esté preparado, sea consciente de la música de fondo que sigue sonando... Mueva las manos y los pies lentamente... Cuento despacio hacia atrás: diez... nueve... ocho... siete... seis... cinco... cuatro... tres... dos... uno... Abra los ojos.

Si practica este ejercicio diariamente durante tres meses, experimentará una paz profunda en su interior. Guiado por su sabiduría animal instintiva y por la de su naturaleza superior, tendrá una mayor capacidad para efectuar los cambios que necesita para ser entero y mejorar su elección de pareja. Quizá quiera llevar un diario de estas meditaciones. A medida que siga adelante con los ejercicios, recuerde utilizar esta meditación como una forma de relajarse y como un lugar en el que visualizar y practicar los cambios que está efectuando.

### *Recuperar su sensación de estar vivo*

Cada día se refiere usted mediante docenas de formas a su sensación de estar vivo. «Me siento bien», declara quizá, o «Últimamente me siento agotado», «Tengo la depresión de los lunes por la mañana», «Ese orgasmo me ha hecho salir de mí mismo», «Ahora me siento totalmente despierto», «Siento el cuerpo como si fuera de plomo», «Estoy entusiasmado con...», o «Me he quedado sin vapor». Estas observaciones son un comentario corriente sobre su continua experiencia de la vivacidad.

Nuestra necesidad de sentir y expresar plenamente la vitalidad sólo se ve superada por nuestro impulso por sobrevivir. El propósito del siguiente grupo de ejercicios consiste en volver a encender las ascuas de su núcleo energético, agitar la débil pulsación de su energía innata. Suponen la ampliación e intensificación de la conciencia de su propia vitalidad. El objetivo no es alcanzar el éxtasis, o «experiencias cumbre», sino permitir el libre flujo del *eros*, su energía vital natural. Al hacer estos ejercicios disminuye la rigidez de la estructura defensiva que rodea su núcleo

energético, el «Muro de Berlín» que usted mismo erigió en la infancia y que probablemente reforzó en sus relaciones íntimas, que mantiene aprisionada su energía nuclear y que impide la entrada de energías exteriores.

Estos ejercicios son la parte más importante del proceso de su viaje hacia la totalidad como soltero. Pero le prevengo que bien pueden ser la parte más difícil del trabajo que se le pedirá hacer aquí. ¿Por qué? Como resultado de la opresión del *eros* en la infancia, la mayoría de nosotros tememos nuestra propia energía vital. Se nos dijo que era peligroso, e incluso maligno, correr, cantar, gritar, tocar nuestros cuerpos, actuar estúpidamente. En la terapia con las parejas nada es más difícil que conseguir que se diviertan. Trabajarán contentos sobre su patología y pagarán por ello, pero la mayoría se resisten a la amplificación del placer. Así que no se desanime si también se resiste a este trabajo, o si descubre que le provoca ansiedad. Continúe haciéndolo. Es su propia fuerza vital lo que intenta liberar de la jaula en la que se encuentra. Nunca se sentirá plenamente vivo hasta que no rompa y cruce sus rígidas defensas para llegar a su pulsante núcleo interior.

Vamos a empezar este proceso con una valoración de su cociente de vitalidad, y echaremos un vistazo a sus «estimulantes» de vitalidad. Después de eso, encontrará una sección de actividades «vitalizadoras», tras lo cual creará una agenda de vitalización, en la que se conjuntarán una lista personal de actividades destinadas a intensificar su sensación de estar vivo.

## EJERCICIO 15C

### *Su cociente de vitalidad*

Aquí realizará un «diagnóstico» de sus actuales sensaciones de vitalidad: ¿hasta qué punto se siente bien ahora? Califique los comentarios que se indican a continuación en una escala de uno a cinco, en la que el cinco es la calificación más alta.

	1	2	3	4	5
Me despierto sintiéndome descansado					
Me siento alerta y despierto					
Estoy contento					
La vida me entusiasma					
Disfruto de una buena comida					
Río mucho					
Soy consciente de la energía pulsante de mi cuerpo					
Me siento alegre					
Me siento feliz la mayor parte del tiempo					



A veces, canto espontáneamente					
Experimento orgasmos intensos					
Veo los colores vivamente					
Saboreo lo que me llevo a la boca					
Me siento relajado					
Disfruto bailando					
Disfruto moviendo el cuerpo					
Experimento todos mis sentimientos con intensidad					
Me siento vitalmente vivo					
Tengo ideas creativas					
Tengo una buena memoria					
Vivo en el presente					
La música me entusiasma					
A veces, me siento extasiado					
Mi vida sexual es satisfactoria					
Son muchas las cosas que me interesan					

Sume todos los números de sus respuestas. Su máxima puntuación es de 100. Si ha obtenido entre 75 y 100 puntos, tiene un elevado cociente de vitalidad. Si ha puntuado entre 40 y 75 tiene un cociente de vitalidad medio. Una puntuación inferior a 40 significa que tiene una baja puntuación de vitalidad y que mantiene constreñida su energía vital.

### EJERCICIO I5D *Fuentes de vivacidad*

En este ejercicio se le pide que identifique las fuentes de su vitalidad, los estimulantes que le hacen «sentirse bien» o que lo animan mucho. En la columna de la izquierda encontrará una lista de estimulantes utilizados por muchos para animar su vitalidad, para sentirse bien. Añada a la lista cualquier otro que pueda usted utilizar. En la segunda columna indique la frecuencia (diaria, dos veces a la semana, mensualmente) con la que recurre a esta fuente de estimulación. La tercera columna le pide que clasifique la intensidad de la sensación de vitalidad que obtiene de esta actividad (cinco es la puntuación más alta). En la cuarta columna anote el «resultado» («Me siento muy animado», «Termino asqueado conmigo mismo», «Me proporciona energía para todo el día», «Hace que me sienta querido»). A continuación, en la quinta columna califique la actividad según que la considere «sana (S)» (natural, afirmadora de la vida, beneficiosa) o «insana (I)» (artificial, nociva, negadora de la vida).



Cantar										
Cólera										
Pensamientos negativos										
Meditación										
Masaje										
Comida										
Nicotina										
Juegos (cartas, ajedrez)										
Televisión										
Acampada/excursionismo										
Viajar										
Deportes (golf, bolos, pesca, etc.)										
Aficiones (fotografía, trabajo en madera, etc.)										
Otros										

### EJERCICIO I5C *Actividades vitalizadas*

Recuperar sus sensaciones de vitalidad suele ser, simplemente, cuestión de expresar sentimientos que han permanecido rígidos, y despertar sentidos que ha mantenido embotados. Lo que sigue es una lista de algunas de las cosas que actúan directamente sobre su energía nuclear. Muchas de ellas son sencillas, y otras resultan frívolas, pero esa es la cuestión. Los placeres sencillos, frívolos y sensuales nos hacen sentir vivos, y a menudo brillan por su ausencia en nuestras vidas ocupadas y entregadas al deber. Dependiendo de los temas sobre los que trabaje, puede elegir el incorporar algunas de estas actividades a su agenda de vitalización

#### DIVERTIRSE

Las siguientes actividades están destinadas, puramente, a la diversión; no hay reglas, no se necesitan habilidades especiales, no puede hacerlas «equivocadamente».

1. Reírse moviendo el vientre. Póngase de pie, con los pies paralelos y ligeramente separados, y las rodillas dobladas levemente. Empiece por sacudirse saltando suavemente arriba y abajo, utilizando las piernas como trampolines. Abra la boca y exclame: «¡Ja!» con cada rebote. Incremente el movimiento de rebote hasta que su «¡Ja, ja!» aumente de velocidad y se encuentre riendo. Continúe así durante todo un minuto. Haga esto una vez

al día. (Esto es todavía más tonto y provocador si se hace en pareja, uno delante del otro.)

2. Sitúese delante del espejo y hágase carantoñas a sí mismo hasta que se eche a reír.
3. Aprenda varios chistes o historias divertidas y cuéntelas cada vez que se le presente la oportunidad.
4. Hable en un guirigay, balbuceando sin sentido. Hágalo delante de otros, si tiene la oportunidad; a los niños pequeños, especialmente, les encanta esto.
5. Vea películas cómicas, teatro cómico, series cómicas de televisión. Ría con fuerza, incluso aunque esté en el cine o el teatro.
6. Gire sobre sí mismo como un derviche hasta que se sienta mareado. Incluso mejor, hágalo con su pareja. Sostenga las manos de su pareja, coloque los pies juntos y gire en círculo con toda la rapidez que pueda.
7. Vaya a bailar. Mueva su cuerpo. Ría.
8. Participe en juegos con los niños. Únase a sus risas, corra con ellos.
9. Escuche una cinta cómica y ríase.

#### JUEGOS CON LA PAREJA

10. Libre una batalla con una pistola de agua o con la crema de afeitarse. Póngase un traje de baño o hágalo desnudo.
11. Mantenga un forcejeo de broma con su pareja. Hágalo desnudo, impregnándose el uno al otro con aceite infantil. Forcejeen hasta que los dos se sientan agotados.
12. Jueguen al escondite. Persíganse el uno al otro hasta que queden agotados.

#### PROFUNDICE su EXPERIENCIA SENSUAL

1. Tome un baño prolongado con un aceite fragante.
2. Procure que le den un masaje o que su amante se lo haga.
3. Disfrute de una comida con todos sus alimentos favoritos. Sírvala en platos bonitos. Coma con las manos, si eso le apetece.
4. Tome una ducha prolongada y vivificante. Cante.
5. Ponga música cuando esté a solas, en casa.
6. Tenga en casa aceites fragantes o un potpourri.
7. Encienda velas en el baño, el dormitorio y durante la cena. Conviértalo en una experiencia cotidiana.
8. Póngase prendas de seda o de terciopelo que entren en contacto directo con la piel.

#### EXPRESA SU CÓLERA

La cólera es la fuerza vital, el *eros*, convertida en energía negativa. Algunas personas no experimentan su vitalidad porque contienen su cólera en los músculos; otras contienen su ira en las emociones y no la experimentan en sus cuerpos. Para muchas personas, las descargas de adrenalina que reciben a causa de su rabia es la única vivacidad que experimentan. Los cuatro primeros ejercicios que siguen le ayudarán a convertir en emociones la cólera contenida en su cuerpo. El ejercicio final le ayudará a transferir las emociones que hay en su cuerpo. Antes de realizar estos ejercicios, debería tomar la decisión de no causarse daño a sí mismo o a nadie, o de no destruir ninguna propiedad.

A. Necesitará una raqueta de tenis, un pequeño bate de béisbol o una ba-taka (un bate de espuma hecho especialmente para este propósito) y una cama o cualquier otra superficie grande y suave. Sitúese cerca de la cama y tome firmemente la raqueta o el bate con las dos manos. Abra la

boca, respire profundamente y levante los brazos sobre la cabeza. Imagine a la persona o el objeto con el que se siente enojado, y golpee la cama con dureza y repetidamente al tiempo que, al establecer contacto, exclama un grito de «¡ Ahhhh!». Continúe golpeando la cama hasta que se sienta exhausto o rompa a llorar. Si le sucede esto último, no se contenga y llore.

B. Sitúese de pie sobre un suelo cubierto por una alfombra, con zapatillas de tenis o cualquier otro calzado de suelas blandas. Imagine a la persona o el tema que le causa la cólera y golpee fuerte el suelo con los pies, hasta que se sienta agotado o rompa a llorar. Si le sucede esto último, no se contenga y llore.

C. Póngase prendas de ropa sueltas y tumbese en una cama grande. Cierre las manos con fuerza, convertidas en puños. Levante el puño derecho y el pie izquierdo al mismo tiempo y luego golpee la cama con ellos; a continuación, haga lo mismo con el puño izquierdo y el pie derecho, y continúe golpeando de ese modo. Abra la boca y emita un sonido, permitiendo después que éste aumente de intensidad a medida que acelera los golpeteos. Quizá quiera experimentar con gritar palabras como «¡No, no, no!», o «¡Te odio, te odio, te odio!». Continúe así hasta que se sienta agotado o rompa a llorar. Si le sucede esto último, no se contenga y llore.

D. Coloque frente a usted una silla acolchada o tapizada. Asegúrese de que sea blanda en cualquier caso. Imagine a la persona con la que está enojada, sentada en la silla, delante de usted. Empiece a hablar con esa persona acerca de cómo le ha herido y lo colérico que se siente por ello. Déjese llevar, levante la voz, grite, grite más alto. Si experimenta el impulso de hacerlo así, empiece a golpear la silla (a la persona imaginaria) hasta que se sienta agotado. Si rompe a llorar, no se contenga y llore.

E. Si tiende a expresar verbalmente su cólera, sintiéndola sólo en la garganta y en la boca, haga lo siguiente. Vea mentalmente a la persona con la que se siente colérico. Recuerde la escena en que se sintió así. A continuación, respire y exhale profundamente varias veces, sin expresar la cólera en voz alta. Continúe realizando este ejercicio, hasta que pueda sentir la cólera en cada parte de su cuerpo. Luego, deje que la escena desaparezca de su mente y experimente las sensaciones de vitalidad de su cuerpo.

(Nota: los ejercicios activos A-D también le ayudarán a sentir la cólera en su cuerpo, pero si tiende a vocalizar, debe contenerse de hacerlo así durante el proceso. Puede emitir, sin embargo, sonidos que no tengan sentido alguno. Respire siempre profundamente.)

## EXPRESA SU TRISTEZA

Algunas personas no sienten su vitalidad porque no han lamentado las pérdidas. Para comprobar si esto se aplica en su caso, retroceda hasta su infancia, a través de la adolescencia y su vida de persona adulta, y haga una lista de las pérdidas que ha soportado en su vida. En ellas puede incluirse a un amigo que se ha trasladado a otra parte, un animal de compañía que murió, un romance fracasado, un despido del puesto de trabajo, enterarse de que sus padres se divorciaban, haber perdido una oportunidad de viajar o abandonado un trabajo para educar a los hijos.

Tome dos sillas; coloque una delante de usted y siéntese en la otra. Sitúe la «pérdida» en la silla e imagine que está ahí. Empiece a hablar de la pérdida y exprese con palabras sus sentimientos al respecto. Incluya todas las cosas positivas que significó para usted, cómo se vio afectada su vida por su ausencia, y cómo se sintió dolido por la desaparición. Expresé cualquier cólera que pueda sentir y que no fuera expresada cuando la sintió, o que sienta ahora por el hecho de la pérdida misma. Déjese llevar por las lágrimas y lamente la pérdida. Una vez que haya terminado,

imagine que se encuentra en un cementerio y va a decir ahora las últimas palabras de despedida. De la forma que elija, entierre a la persona o el objeto. Imagínese todo el proceso. Por ejemplo, vea a la persona cuya pérdida lamenta en el ataúd; vea cómo bajan el ataúd y lo cubren de tierra; visualice las flores y el tiempo que hace. Luego, abandone la escena en su imaginación.

Todas las cóleras del pasado y pérdidas no lamentadas le acompañarán a cualquier relación. Cuanto más plenamente complete cualquier experiencia pasada, menos emoción inconsciente y arcaica brotará durante su búsqueda e iniciación de una relación.

## EJERCICIO 15F

### *Mi agenda vitalizadota*

La tarea a realizar ahora consiste en preparar un plan para despertar sus energías dormidas.

1. Revise su respuesta al número 2 del ejercicio 15A, en el que hizo una lista de los ámbitos en los que sus energías se veían amortiguadas. Quizá desee regresar también al ejercicio 10B, para recordar mensajes específicos que se le transmitieron en cada ámbito. Consulte también el número 3 del ejercicio 15A, en el que se le pidió que viera dónde se hallaban desequilibradas sus energías de género y qué desea para mantener una vida sexual satisfactoria. Una vez más, quizá desee consultar el ejercicio 11 A, y el ejercicio 1 IB, en busca de datos concretos.

1. En lo alto de una hoja de papel en blanco, anote «Agenda de vitalidad». Utilizando las fuentes anteriormente indicadas, haga una lista de todas las formas que se le ocurran para incrementar/estimular sus sentimientos de vitalidad en los ámbitos en los que se ha visto privado. No puedo ofrecerle aquí mucha guía específica, puesto que el programa que desarrolle será muy individualizado y responderá a sus necesidades idiosincrásicas. Tenga en cuenta, sin embargo, que si es usted un minimizador, querrá hacer cosas para expandir su energía y sus límites; si es un maximizador, debería procurar contener su energía, manteniéndola en su cuerpo y experimentando profundamente las sensaciones. No se preocupe ahora si tiene los nervios o los medios para hacer estas cosas. De momento, límitese a anotarlas. Primero, en lo alto de la hoja de papel escriba: «Me doy permiso a mí mismo para sentirme plenamente vivo haciendo todas las cosas agradables y vitalizadoras que he anotado en esta lista». Sea específico y detallado. No diga: «Haré más cosas que me ayuden a pensar», o «Haré más ejercicio», o «Expresaré mi cólera con mayor frecuencia».

He aquí algunos ejemplos específicos:

«Voy a matricularme en un curso básico de reparación de automóviles.»

«Voy a aprender a utilizar un ordenador.»

«Voy a unirme al equipo de voléibol de la empresa.»

«Me tomaré tiempo para ir a un museo o a un espectáculo dos veces al mes.»

«Nunca lamenté haber tenido que abandonar la facultad de Medicina cuando nació Max. Deseo hacer ese ejercicio para expresar mi tristeza.»

«Voy a conseguirme un gran cuenco de salvia y eucaliptus para mi habitación.»

«Voy a hablar en el trabajo en contra del nuevo código en el vestir.»

«Voy a comprarme unos pantalones cortos de encaje de seda.»

«Voy a permitirme decirle a mi jefe lo enfadado que me siento por no haber sido ascendido.»  
«Voy a hablar en mi grupo de terapia acerca de...»  
«Voy a imaginar una forma de equilibrar mi cuenta corriente.»  
«La próxima vez que Alice y yo hagamos el amor, voy a decirle que quiero que haga...»  
«Este año me voy a asegurar de comprar cangrejos cuando llegue la temporada.»  
«Voy a realizar una larga excursión yo solo para ver las flores silvestres.»  
«Voy a planificar las cosas para preparar una cena para Marión el día de su cumpleaños.»  
«Voy a hacer cada día el ejercicio de la risa con el vientre; quizá intente hacerlo con Andy/Susan.»  
«Voy a realizar el ejercicio de expresar mi cólera en relación con...»  
«Voy a gritar fuerte cuando tenga ganas de hacerlo.»  
«Voy a cantar en voz alta.»  
«Voy a hacer la terapia de movimientos durante el fin de semana.»

3. Califique todas las afirmaciones que haya incluido en su lista según lo fácil que le resulten; la más fácil de todas debe ser la primera.

4. Empiece a practicar el comportamiento número 1 de su lista. Hágalo con tanta frecuencia como le sea posible o práctico. Es natural que se sienta temeroso, ansioso e incómodo al principio. Algunas tareas le serán difíciles, como pedir lo que desea sexualmente, o abordar al jefe. Otras le supondrán una gran cantidad de planificación y un esfuerzo adicional, como ofrecer una cena a los amigos o aprender a utilizar un ordenador. Pruebe e insista a pesar de la incomodidad que sienta; cuanto más lo practique, tanto más natural le parecerá. Utilice el ejercicio del puerto seguro (página 300) cuando se sienta encallado. Visualice a una persona imaginaria representando el nuevo comportamiento. Cuando la imagen sea clara y le resulte cómoda, ocupe usted el lugar de esa persona imaginaria. Véase a sí mismo haciéndolo. Continúe su viaje y vea qué tienen que decir el animal junto a la corriente y el sabio en el claro del bosque.

5. Siga practicando este comportamiento durante todo el tiempo que sea necesario para sentirse cómodo con él, y para tener la sensación de que forma parte integral de usted. Luego, pase al siguiente comportamiento más difícil, el número 2 de la lista, y continúe del mismo modo.

6. Recuerde solicitar la ayuda y el apoyo de los amigos y amantes siempre que le sea posible.

## EJERCICIO 15G

### *Apropiarse de los comportamientos negativos y cambiarlos*

En este ejercicio, vamos a tomar los rasgos negativos que ha identificado en el ejercicio 15A, para convertirlos en comportamientos positivos que pueda usted practicar.

1. Divida una hoja de papel en blanco en tres columnas verticales. Etiquete la columna de la izquierda como «Rasgos negativos»; la columna central como «Rasgos positivos», y la columna de la derecha como «Comportamientos positivos». En la columna de la izquierda haga una lista de todos los rasgos negativos tomados del ejercicio 15A, número 4, página

300. En la columna puede decir, por ejemplo: «tacañería», «altivez», «cinismo», «terquedad».

Regrese ahora al número 1 del mismo ejercicio, página 299 y vea su desafío de crecimiento. ¿Hay aquí algunos comportamientos negativos que no hayan sido anotados antes? Por ejemplo, si es usted un controlador, su desafío de crecimiento sugiere que quizá sea «rígido» e «insensible». Añada entonces estos rasgos.

2. Pregúntese ahora cuál podría ser el rasgo positivo opuesto a cada uno de los rasgos, y anótelos en la columna del centro. Los rasgos anteriores pueden transformarse así en «generosidad», «calidez», «fe en los demás», «mentalidad abierta», «flexibilidad» y «sensibilidad».

3. En la tercera columna incluya los comportamientos que pueda probar y que demuestren en acción esos mismos rasgos positivos. Pruebe a pensar en varios comportamientos para cada rasgo negativo. Por ejemplo, para «generosidad» puede incluir en la lista: «Daré dinero a los mendigos que me encuentre por la calle», «Apartaré tanto dinero al mes para obras de caridad», «Reservaré más dinero para regalos de Navidad, y no utilizaré la excusa de que no tengo dinero para no hacer regalos», «Le regalaré a Elinor el broche de plata que tanto le gusta», «Seré más tolerante con los despilfarres de Jane». Al lado de «calidez» puede incluir en la lista: «Saludaré a la gente que encuentre por la mañana en la parada del autobús», «Hablaré con la camarera de la cafetería», «Almorzaré dos veces a la semana en la cafetería de la facultad, en lugar de hacerlo en mi despacho», «Participaré en el grupo de discusión literaria de la biblioteca los jueves por la noche», «Llamaré a un amigo por lo menos una vez a la semana, aunque sólo sea para charlar», «Hablaré con mi amigo Jake acerca de lo que nos sucedió a mí y a Vera el pasado verano», «Me ofreceré voluntario para realizar trabajos con los boy scouts», «Le diré a mi hermana Anne lo mucho que la quiero».

4. Califique ahora todos los comportamientos nuevos, de acuerdo con lo difíciles que le resulten; el comportamiento más fácil debería ser el número 1.

5. Empiece a practicar el comportamiento número 1 de su lista. Hágalo con tanta frecuencia como le sea posible o práctico. Es natural que se sienta temeroso, ansioso e incómodo al principio. Procure seguir practicándolo a pesar de la incomodidad que le produzca; cuanto más lo practique, más natural le parecerá. Utilice el ejercicio del puerto seguro cuando note que se queda encallado. Visualice a una persona imaginaria realizando ese nuevo comportamiento. Una vez que la imagen sea clara y le resulte cómoda, sitúese usted mismo en lugar de esa persona imaginaria. Véase a sí mismo realizando ese comportamiento. Continúe con su viaje y vea qué tienen que decir el animal junto a la corriente y el sabio del claro del bosque.

6. Siga practicando este comportamiento durante tanto tiempo como le sea necesario para sentirse cómodo haciéndolo, y para sentir que ha pasado a formar parte integral de sí mismo. Después, pase al siguiente comportamiento, el número 2 de la lista, y así sucesivamente.

7. Recuerde que cuanto más consiga hacer participar a los demás, especialmente a las personas íntimas, tanto más rápido y profundo será el cambio. Muéstrese abierto a la retroinformación procedente de los demás, e incluso estímúlela. Al «confesar» y aceptar como parte de sí mismo estos rasgos indeseables que, probablemente, su confidente conoce de todos modos, y al darse cuenta de que al otro le preocupa lo que le atañe a usted, llegará a comprender que puede ser usted mismo, incluidas las verrugas, y ser querido por los demás a pesar de todo. Experimentará entonces menos tendencia a distanciarse de estos rasgos y proyectarlos sobre sus amigos, familia y pareja, lo que no es sino una fuente de conflicto.



## EJERCICIO 15H

### *El arte del diálogo intencional*

El diálogo nos separa de otras especies, que se hallan encerradas en pautas incommovibles de estímulo/respuesta del cerebro antiguo ante el peligro y el conflicto. Se trata de una habilidad crucial de relación con los demás. Sin ella no podría relacionarse con la realidad interna de otra persona; sólo se relacionaría con su versión de la misma, es decir, se relacionaría consigo mismo. Sin diálogo, puede tener la seguridad de que se producirán distorsiones y se generarán conflictos. Con diálogo se puede afrontar y resolver cualquier problema. A menudo, cuando el diálogo se utiliza bien, el problema o la cuestión se disuelven en ese mismo proceso. El diálogo es también un proceso de crecimiento. Se trata del proceso de suspender transitoriamente la propia conciencia y permitir que la realidad de la mente de otra persona entre en la suya sin evaluarla. Esta extensión de su mente, mediante la que incluye la subjetividad del otro, le abre a nueva información que es esencial para su propio crecimiento. Si quiere relacionarse con éxito con cualquier persona, o evolucionar personalmente, el diálogo es esencial. Puesto que exige una respuesta intencional, antes que reactiva, ante la comunicación de la otra persona, creo que es transinstintiva, y por tanto no defensiva. Eso es lo que hace que sea tan difícil.

El diálogo intencional, por tanto, es, simplemente, comunicación consciente, es decir, una comunicación que clarifica, confirma y desarrolla el aprecio, el respeto por el otro, y la aceptación de los mundos internos de los demás. Se compone de tres partes: reflejo, convalidación y empatía. A continuación se indica una demostración. Recuerde que, en la mayoría de los casos, no dispondrá de una pareja consciente con la que practicar estas habilidades (aunque le animo a solicitar la ayuda de un amigo o pareja para aprender a practicar este proceso). Pero también puede practicar por su propia cuenta, reflejando o convalidando lo que se le ha dicho, tanto si la persona con la que habla es consciente de lo que está haciendo, como si no.

1. *Reflejar*. Reflejar es un proceso reflexivo que reasegura al otro que hemos escuchado el verdadero contenido del mensaje que nos ha enviado. Una metáfora útil es la de imaginarse a sí mismo como un espejo plano, ni convexo ni cóncavo. El primero refleja una imagen exacta, mientras que los otros dos la distorsionan. La comunicación distorsionada es interpretación, antes que reflejo. Puesto que una interpretación es aquello que usted comprende o lo que piensa, antes que lo que ha querido decir el otro, a menudo tiene como resultado el conflicto y el juicio de valor.

Así es como se produce el reflejo:

Emisor: «Creía que teníamos una cita para el viernes por la noche, pero no apareciste ni me llamaste. Eso es algo que detesto. No sé qué pensar. ¿Se te había olvidado? ¿Lo entendí yo mal? Me pone furioso que me dejen plantado. Me siento abandonado, y no me gusta.»

Respuesta refleja: «Si te ha escuchado con exactitud, creíste que teníamos una cita el viernes y cuando no te llamé ni acudí, te sentiste confusa acerca de nuestros planes y te sentiste abandonada y enfadada».

El emisor evalúa entonces la exactitud de la comunicación y responde: «Sí, así es; también me sentí confusa, y detesto que me dejen plantada». (La persona emisora tiene que estar segura de que toda la comunicación ha sido escuchada con exactitud por el otro. El proceso del reflejo debería repetirse hasta que el emisor admite que es plenamente correcto.)

Respuesta no refleja: (con tono crítico) «Siempre te enfadas por pequeñas cosas. Y siempre andas echándome la culpa a mí». O bien (a la defensiva, negándolo): «¿Qué quieres decir? No teníamos ninguna cita», o bien con una actitud racionalizadora y explicativa: «Sí, está bien, tuve que trabajar hasta muy tarde, de modo que cuando terminé me marché a casa. De todos modos, no creía que hubiéramos acordado una cita definitiva». O con una actitud distorsionadora: «Pues lo entendiste todo mal (distorsiona usted la realidad). No sé cómo se te ocurrió pensar eso (estás loco)». Todos estos comentarios devalúan la experiencia de la otra persona, y comunican indirectamente que el otro está equivocado.

2. *Convalidación*. La convalidación es el reconocimiento de que la experiencia interna de la persona con la que está hablando tiene sentido desde la perspectiva del otro, de que lo que dice es «cierto» para el otro y tiene su propia lógica. Convalidar a otra persona significa que se coloca usted en su lugar, por detrás de sus ojos, por decirlo así, y contempla la situación desde el punto de vista del otro. Se trata, esencialmente, de un acto de autotranscendencia. Así es como funcionaría la convalidación en la conversación antes indicada:

Convalidador: «Bueno, comprendo lo que estás diciendo. Desde tu punto de vista, teníamos una cita y yo no aparecí ni llamé. Comprendo por qué te sentiste confusa y enfadada. Eso tiene sentido».

Una respuesta que invalida (después de haber ofrecido una respuesta refleja), sería: «No comprendo por qué te sientes tan enfadada» (no tienes derecho a tus propios sentimientos; no son válidos). O bien: «Siempre lo conviertes todo en una montaña» (eres una histérica; devaluación del otro).

La convalidación no significa que esté usted de acuerdo con la otra persona. No tiene que rendir su propia experiencia o punto de vista. Quiere decir, simplemente, que reconoce y acepta que la otra persona también ha tenido una experiencia y que su punto de vista, aunque sea diferente al de usted, también tiene validez. Recuerde que los otros no son usted. Mientras no haya aprendido esto, no podrá relacionarse con los demás; sólo podrá hacerlo consigo mismo. El proceso del diálogo establece el hecho de la existencia del otro y crea igualdad en la relación.

3. *Empatía*. Hay diferentes niveles de empatía. La empatía de primer nivel consiste en comunicar a la otra persona que usted escucha y comprende sus emociones, y que éstas tienen sentido. La empatía de segundo nivel consiste en comunicar que usted escucha los sentimientos del otro, que esos sentimientos tienen sentido y que experimenta usted esas emociones dentro de sí mismo. Este segundo nivel exige una trascendencia del sí mismo que a la mayoría de nosotros nos resulta difícil. Le recomiendo que se esfuerce por alcanzar el primer nivel de empatía para empezar; eso ya es lo bastante difícil. Una vez que haya dominado el primero, puede intentar el segundo nivel. Se trata de un proceso curativo más profundo. Así es como funciona:

El que muestra empatía: «Comprendo lo que estás diciendo e imagino que el hecho de que yo no te llamara o acudiera hizo que te sintieras abandonada y enfadada».

La respuesta no empática, en la que habitualmente no hay reconocimiento o sentimientos o, en el caso de que sean reconocidos, se los devalúa, sería: «No comprendo por qué razón ibas a sentirte abandonada simplemente por no haber recibido una llamada telefónica, o por qué ibas a enfadarte por eso (tus sentimientos no son racionales o justificables). Yo, en tu lugar, me habría limitado a hacer lo que tuviera que hacer (la forma en la que yo respondo es la única correcta)».

4. *Conjuntarlo todo*. Estos tres procesos, el reflejo, la convalidación y la empatía, se suman para configurar una respuesta completa: «Si te he escuchado correctamente, tuviste la impresión de que teníamos una cita el viernes, y cuando yo no te llamé ni aparecí te sentiste confundida, abandonada y enfadada. ¿Lo he comprendido correctamente? Bueno, teniendo en cuenta tu visión de la situación, comprendo por qué te sentiste confundida y enfadada. Eso tiene sentido y entiendo que te sintieras enojada y abandonada (y, con una empatía de nivel profundo), y percibo lo asustada y furiosa que debes de sentirte ahora. Es un sentimiento horrible».

Puede usted practicar este tipo de respuesta con alguien, tanto si el otro es consciente de lo que está haciendo como si no. Una vez que haya terminado el tercer paso, el de la empatía, puede comunicar su respuesta al mensaje original que se le ha enviado. Entonces, si el emisor está familiarizado con el proceso de diálogo, se convierte en la parte receptora de la comunicación y responde aplicando los tres procesos. El diálogo continúa, alternándose uno y otro, hasta que el tema queda resuelto. Le sugiero que pruebe usted esta técnica en una variedad de contextos.

Si su experiencia se corresponde con la de otros a quienes he enseñado este proceso, se estará quejando a estas alturas de lo lento y difícil que es de aplicar. Su frustración es válida. Es difícil y hace la conversación más lenta. Tiene sentido que usted no desee practicarlos. Pero, créame, este proceso tedioso es mucho más rápido que el tiempo que empleamos la mayoría de nosotros para abrirnos paso por entre los fallos de nuestras comunicaciones distorsionadas, y elimina el dolor ocasionado por las malas interpretaciones, las incomprendiones y los juicios. Con la práctica, el diálogo intencional se convierte en algo habitual y se deja de percibir como algo afectado. Pronto se acostumbrará a él y experimentará tanto su eficiencia como la intimidad que crea. Después de todo, tratar a los demás de este modo no es más que una forma de comportarse decentemente.

Le sugiero que practique el diálogo intencional a cada oportunidad que le parezca apropiada, especialmente en aquellas situaciones en las que haya conflicto, confusión, frustración o cólera.

## EJERCICIO 151

### *Contener las proyecciones*

Proyectar supone asignar a otra persona un aspecto negativo negado de sí mismo, para luego responder a esa persona como si ese rasgo perteneciera al otro. Por ejemplo, si está enfadado o es tacaño, pero el concepto que tiene usted de sí mismo no incluye el estar enfadado o ser tacaño, verá la cólera y la tacañería en los demás, y habitualmente se relacionará con ellas críticamente, como si fuera el otro el que poseyera esa característica. Es como ver una película. Tiene la impresión de que las imágenes las ve en una pantalla, pero en realidad están dentro de usted, el proyector. Naturalmente, la proyección es un proceso inconsciente, de modo que no se da cuenta de lo que está haciendo. Por lo que a usted se refiere, sus críticas y el culpabilizar al otro no son más que percepciones.

En las relaciones entre las personas, las proyecciones son las culpables en muchos conflictos. Afrontarlas constituye un verdadero desafío, ya que son engañosas. El hecho es que, en la mayoría de las ocasiones, cuando alguien proyecta sus rasgos negados sobre usted, posee usted efectivamente ese rasgo, aunque quizá no en la misma medida de intensidad con la que lo ve el proyector, que se corresponde con el mismo grado de intensidad en que él posee ese rasgo negativo. En este caso, desaparece la metáfora del proyector, ya que la imagen del proyector también está sobre la pantalla.

Pero, puesto que esos rasgos son inaceptables para usted, por esa misma razón son también inaceptables para la otra persona, de modo que usted los niega y suele responder con un rechazo o una contraacusación.

Y ese es precisamente el núcleo del problema. La forma de responder usted a la proyección confirma al proyector que es cierta: ofrece usted pruebas de ser lo que el otro afirma. Es natural enfadarse cuando alguien le acusa de estar enojado o de mostrarse retraído si le acusa de ser así. En este caso, la proyección se ve atraída por una percepción válida.

En otras ocasiones, la metáfora del proyector es exacta. La imagen está sólo en el proyector y se ve atraída por algo que hay en usted y que es percibido incorrectamente. Fruncir el ceño, por ejemplo, puede significar que está usted pensando, pero el otro puede percibirlo como una expresión de enojo. La interpretación, sin embargo, despierta enojo en usted, algo que no estaba ahí cuando fue acusado de ello. Al verse atacado, confirma la proyección al comportarse de la forma de actuar de la que se le ha acusado. A esta dinámica se le llama identificación proyectiva. Se identifica usted con la proyección y se convierte en ella.

Hay dos formas de afrontar cualquiera de estas dos situaciones. Una es típica, pero inefectiva; la otra es insólita, pero muy efectiva. La primera consiste en negar la proyección y reasignarla al proyector: «¿Qué quieres decir con eso de que soy tacaño? ¡Tú eres el tacaño!». La respuesta efectiva, aunque la encontramos en raras ocasiones, consiste en contener la proyección sin reflejarla de vuelta sobre la otra persona. Eso se hace a través del diálogo intencional. En lugar de negar la acusación o de identificarse con ella, la refleja, convalida la experiencia de la otra persona y expresa empatía por sus sentimientos. Ni se muestra de acuerdo con ella ni la rechaza. Al hacerlo así, la proyección no se ve confirmada; no queda entonces nada a lo que agarrarse y no se puede mantener. Finalmente, si continúa usted conteniendo y aceptando la proyección, no hay pantalla sobre la que desplegarla. Al no corroborar la proyección del otro, eso la invalida y la otra persona se ve obligada a abandonarla, reexaminarla o retirarla. Así pues, la energía se diluye.

He aquí la forma que puede tener esta clase de comunicación:

#### *Ejemplo 1:*

Emisor: «Me siento muy sola. Tú no estás para mí. No quieres estar conmigo. No me escuchas. Creo que pretendes que yo no me sienta cuidada».

Receptor (reflejando): «Eso quiere decir que en estos momentos te sientes sola, como si yo no estuviera aquí para ti, y como si no te escuchara. Y piensas que no te cuido y que no quiero que te sientas cuidada.

(Convalidando): »Comprendo cómo debes de sentirse. Y lo comprendo porque me doy cuenta de que a veces no te escucho con toda mi atención o no actúo contigo con una actitud cariñosa.

(Mostrando empatía): »Imagino que eso hará que te sientas terriblemente mal. Debes de sentirse enfadada y temerosa.»

Emisor: «¿Por qué te enojas siempre conmigo? Puedo verlo en esa expresión de tu cara. Parece como si no te gustara estar conmigo. No sé qué he podido hacer para merecer tu enfado.»

Receptor (reflejando): «Si te he escuchado correctamente, me estás diciendo que siempre parezco enfadado contigo, que no me gustas y que eso es algo que no te mereces. ¿Es así?

(Convalidando): »Bueno, te he escuchado con claridad y, teniendo en cuenta el hecho de que me enojo ante lo que no me parece tener importancia, comprendo que digas ahora que no te lo mereces.

(Mostrando empatía): »Y supongo que debes de sentirte realmente enojada».

He aquí lo que sucedería si el receptor se identificara con la proyección y no fuera capaz de contenerla: «¿Qué quieres decir con eso de que siempre estoy enfadado (grito con cólera)? Siempre haces lo mismo (globalizar al emisor para quitarle poder). Ni siquiera puedo mirarte sin que pienses que estoy enfadado. Eres tú la que está enfadada (proyectando la cólera despertada de nuevo hacia el emisor)».

Como puede ver, la respuesta de contener la proyección del otro, sin criticarlo, retirarse o enojarse, es en sí misma una demostración de que el otro le importa, y de que está usted en efecto presente y disponible. Al contener la proyección a través del diálogo y no ponerse a la defensiva ni contraatacar, la energía de la proyección se disipa con el tiempo y permite al otro retirar la acusación y contemplar la posibilidad de que la cólera proceda de sí mismo. Si se defiende usted, la proyección permanecerá como pegada, y el emisor podrá seguir mostrándose como alguien que no acepta el papel que juega en la creación del problema. Pruebe a practicar esto la próxima vez que alguien se enoje con usted. Se asombrará al comprobar lo constructivo que puede ser este proceso.

## EJERCICIO 15)

### *Peticiones de cambio de comportamiento*

La crítica es la reacción más común a la frustración en una relación y es también la más destructiva, en un intento perverso y contraproducente de satisfacer las propias necesidades o de corregir una situación incómoda. La falsa premisa de la que parte es que si infligimos dolor a otra persona, podemos conseguir que el otro alivie nuestro propio dolor, lamente el daño que ha causado o bien obligarlo a concedernos el placer o la atención que nos niega. La crítica es el grito congelado de la infancia, expresado ahora con palabras; no funciona, pero nuestro embotado cerebro antiguo persiste en utilizarla.

Hay una alternativa a la crítica que es muy simple y efectiva, y que se aprende con facilidad. Puesto que cada crítica es un deseo expresado con energía negativa, la estrategia más efectiva consiste en identificar el deseo y expresarlo directamente, para luego concretar el deseo describiendo el comportamiento que quiere que sustituya al que está recibiendo.

El ejemplo que se indica a continuación ilustra la distinción entre frustraciones, críticas y deseos, y describe una forma efectiva de responder a las frustraciones que experimentan los demás con usted. También sugiere cómo reestructurar sus críticas positivamente cuando se siente frustrado. Una vez más, eso supone, esencialmente, utilizar el proceso del diálogo intencional en aquellos contextos en que se desea un cambio en respuesta a la frustración, la cólera y la crítica. Tanto si la otra persona es consciente del proceso como si no, lo que conseguirá usted será reducir la intensidad de las emociones, mientras que el otro aprenderá de la forma en que usted lo utilice con él.

El ejemplo que sigue expresa una frustración típica. Se ha descompuesto en el sentimiento conectado con la frustración, el temor que hay por detrás de ésta y la forma crítica que suele adoptar, el deseo incluido en ella y el cambio de comportamiento deseado.

*Frustración:* «No me llamaste para decirme que ibas a llegar tarde. Me siento frustrada porque estaba preparada para salir a las siete y ahora vamos a llegar tarde al teatro. Me fastidia mucho llegar tarde y tener que molestar a todo el mundo para sentarnos en nuestras butacas».

*Sentimiento:* Enojo y fastidio.

*Temor:* Abandono por parte del otro; sentirse avergonzada delante de los demás.

*Crítica:* «Siempre llegas tarde. No muestras ninguna consideración hacia mis sentimientos. Estás tan enfrascado en tu trabajo que yo no importo. No puedo contar contigo».

*Deseo:* «Necesito poder contar contigo y que hagas lo que dices que vas a hacer».

*Cambio deseado del comportamiento:* «En el futuro, cuando veas que vas a llegar tarde, te ruego que me llames treinta minutos antes, de modo que pueda hacer planes alternativos. Quizá podría haberme reunido contigo en el teatro».

La anterior afirmación de frustración es una comunicación inefectiva. Veamos un ejemplo de frustración convertida en una comunicación efectiva: «Cuando llegas tarde me siento enojada porque temo que te haya ocurrido algo o que no quieras estar conmigo, y me fastidia la idea de llegar tarde al teatro. Necesito poder contar contigo. En el futuro, cuando veas que vas a llegar tarde, te ruego que me llames por lo menos treinta minutos antes para decirme cuándo llegarás, de modo que podamos establecer planes alternativos».

Observe que se afirma el comportamiento (llegar tarde), seguido por el sentimiento (enfado) y el temor (algo ha ocurrido o no quieres estar conmigo, y el fastidio anticipado ante la situación). A continuación se expresa el deseo y el comportamiento deseado.

Una respuesta efectiva a esta comunicación puede ser la siguiente: «Si te he escuchado correctamente, cuando llego tarde te preocupas que no vaya a venir o que, si lo hago, llegaremos tarde al teatro y te sentirás fastidiada. De modo que cuando vaya a llegar tarde, quieres que te llame treinta minutos antes de nuestra cita para confirmarte que estaré allí y para hacer planes alternativos. ¿Te he comprendido correctamente?».

Emisor: «Sí, así es. Gracias por escucharme».

*Respuesta de convalidación:* «Bueno, comprendo tu punto de vista y para mí tiene sentido que quieras que llegue a tiempo o que puedas reestructurar las cosas cuando vaya a llegar tarde».

*Respuesta con empatía:* «Y supongo que cuando no lo hago así te enfadas y te asustas y, en este caso, te sientes amenazada por el fastidio. Percibo lo terrible que debe de ser eso para ti».

El proceso de cambio de comportamiento funciona en dos sentidos. Cuando usted se siente frustrado con alguien, le sugiero que se olvide por completo de la crítica. En lugar de eso, identifique su frustración y comuníquela, junto con el deseo que conlleva, seguido por la petición para que el otro le muestre la actitud que usted desea. Una vez que sea eficiente haciendo esto, puede omitir la comunicación de la frustración. Límitese entonces a describir el comportamiento frustrante, afirme su deseo y luego afirme su petición de cambio de actitud. Le asombrará lo eficiente de este proceso y sus amigos y amantes se sentirán más seguros con usted.

Por otro lado, cuando alguien se sienta frustrado con usted y/o lo critique, en lugar de reaccionar con una contrafrustración o una contracrítica, como todos solemos hacer, responda mediante el reflejo, la convalidación y la demostración de empatía. Este proceder obra maravillas para desintoxicar la situación. Luego, pídale al otro que afirme su deseo y el comportamiento que quiere. Eso puede hacerse de la siguiente manera:

Respuesta de *reflejo*: «De modo que me dices que te sientes frustrado cuando yo \_\_\_\_\_ (describa el comportamiento que frustra al otro)».

Respuesta de *convalidación*: «Eso tiene sentido para mí. Comprendo que te sientas frustrada con eso».

Respuesta con *empatía*: «Y puedo imaginar que te sientes \_\_\_\_\_ ».

*Petición del deseo anhelado:* «¿Estarías dispuesto a decirme qué es lo que deseas realmente, en lugar de lo que hice?».

*Petición del comportamiento deseado:* «Está bien. Comprendo lo que deseas. Ahora, ¿quiere decirme qué es lo que deseas que haga?» (Pídale a su pareja/amigo/colaborador/hijo que sea específico y positivo, y que cuantifique el cuánto, el cuándo y el dónde. Eso le ayudará a desarrollar una respuesta objetivo que satisfará con exactitud la necesidad del otro.) Si experimenta con este proceso en sus relaciones actuales, ya sean íntimas o de otro tipo, habrá avanzado mucho para dominar una habilidad esencial que logre que sus relaciones futuras funcionen correctamente. Le aseguro que, sin esa habilidad, sus nuevas relaciones no serán más que un reflejo de las antiguas.

Una última nota: en mi estudio de las críticas de las parejas, he descubierto que una frustración o crítica no sólo contiene un deseo; también contiene una descripción exacta de un rasgo negado del sí mismo, o de un aspecto del sí mismo perdido. En otras palabras, cuando otros se sienten frustrados con nosotros o nos critican, nos están hablando de una parte de nosotros mismos que no deseamos reconocer. El principal indicador de la exactitud de la conjunción de una crítica y una parte que no reconocemos como de nosotros mismos, es el grado de respuesta emocional negativa que ofrece ante esa crítica. También he descubierto que su juicio con respecto a los otros, y especialmente si lleva una carga emocional, suele ser una proyección de los rasgos del sí mismo negado que hay en usted, es decir, en quien emite la crítica. En consecuencia, las opiniones que le dirijan los demás y las que usted les dirija a ellos contienen una valiosa información que, si la escucha y altera en consonancia a su comportamiento, le facilitarán el progreso hacia la totalidad. Quizá desee hacer una lista de críticas, las que hace a los demás y las que ellos le dirigen a usted, para compararlas con los rasgos de su sí mismo negado (ejercicio 10C, página 199), y de su sí mismo perdido (ejercicio 10B, página 197). Cuando cambia su comportamiento en respuesta a las peticiones de los demás, empieza a cambiar aspectos ocultos de su carácter.

Ahora que ya ha hecho todo este duro trabajo, le presentaré el premio que puede conseguir en sus relaciones futuras cuando sea eficiente en todas estas habilidades: el verdadero amor.

#### *Notas*

1. Un libro de ensueño que recomiendo es *Night and Day: Use the Power of Your Dreams to Transform Your Life*, de Jack Maguire, Fireside Books, Nueva York, 1989.

#### 16. Verdadero amor: el paraíso recuperado

Sin embargo, hay algunos que, mediante los pasos adecuados, aspiran a poner sus justas manos sobre esa llave dorada que abre el palacio de la eternidad.

JOHN MILTON

Tras haber viajado desde el amor romántico a través del laberinto de la autoconfrontación y recorrido el terreno caracteriológico que se tiene que reestructurar, hemos llegado al núcleo de la cuestión: el verdadero amor. A lo largo de los capítulos precedentes, me he referido a este sentimiento sin llegar a definirlo, pero nos encontramos ahora en posición de contemplar el premio que nos espera al final del camino. Deseo describir sus características principales, de modo que pueda usted saber lo que les espera si así lo eligen.

En cierto modo, hemos cerrado el círculo. Pero no nos encontramos, sin embargo, en el mismo lugar donde empezamos. El paraíso recuperado es, simultáneamente, la misma realidad y no obstante diferente al paraíso perdido en la lucha por el poder. Así pues, lo que veremos ahora es tanto familiar como nuevo, pues mientras que el verdadero amor refleja el ambiente del amor romántico, sus cualidades, tonos y sensaciones, existe una profunda diferencia. La sustancia ha sustituido a lo fofo, la superficie ha dado paso a la profundidad y la transición se ha visto sustituida por la estabilidad.

El amor romántico llega con relativa facilidad, pero es efímero, y sólo se trata del regalo de la naturaleza, que nos hace el inconsciente, para atraernos a realizar el viaje hacia nuestro pleno potencial. Es un estado creado por las fuerzas profundas de la psique. El verdadero amor, sin embargo, es un logro de la conciencia y de la intencionalidad, una forma de ser, un premio duramente ganado que sólo se concede a los que perseveran. El proceso para transformar el amor romántico en verdadero amor se puede comparar con el viaje de un niño que ha heredado una gran riqueza y que la malgasta tontamente. Para regresar al hogar y recuperar lo que es su derecho de nacimiento, tiene que ensuciarse las manos en el mundo del trabajo, aprender su oficio, desarrollar disciplina, evitar la grasa que se adquiere con la opulencia y desprenderse de la ilusión de tener ese derecho sin esfuerzo alguno. Sólo entonces, con las recién adquiridas habilidades y su potencial inherente bien desarrollado, puede mantener su riqueza y disfrutar de los frutos de su propio trabajo.

El amor romántico es la visión previa de lo posible. Sólo es una ilusión en la medida en que es inestable; dada la persona que es usted ahora, no puede conservarlo. La naturaleza sabe que tiene que atraernos hacia el éxtasis, hacia el romance, hacia las puertas de la transformación. Pero la naturaleza no nos deja con los sedimentos de la desilusión, del romance fracasado, ni tiene interés alguno en causarnos dolor y sufrimiento. Esas cosas no son más que productos secundarios del viaje. La euforia del amor romántico, el sentido de la totalidad, los sentimientos de conexión y comunión, pueden convertirse en elementos constantes de su relación; tales cualidades constituyen el tono prevaleciente del verdadero amor. Pero sólo pueden alcanzarse al llegar al otro lado del valle del conflicto y el temor.

El conflicto, endémico de todas las relaciones íntimas, es la sopa alquímica que transforma la emoción y el instinto en bruto en oro puro. Es la química del crecimiento, condición previa para entrar en el paraíso del verdadero amor. Tienen que producirse cambios profundos, pero entre ellos no se incluye el convertirse en otra persona, porque, en realidad, usted ya no es usted mismo. Hace años que sacrificó su sí mismo en el altar del temor. Ahora tiene que hacer otro sacrificio, pero esta vez en el altar del amor. Tiene que desprenderse de su temor a ser usted mismo y sacrificar el sí mismo falso que se construyó para sustituir a su auténtico sí mismo. Si continúa hasta el final del viaje, redescubrirá al extraño que hay en usted mismo y entablará amistad con él, convirtiéndose de ese modo en un ser entero.

Lo mismo que sucede con el amor romántico, se supone que la lucha por el poder tiene que acabar. ¿Qué obtiene una vez que ha hecho sus deberes? Aquellos que pasan a través de la lucha por el poder surgen de ella con el trofeo del verdadero amor, de una amistad apasionada. La pasión, esa química que hace que el romanticismo entusiasme tanto, es la característica más notable del verdadero amor. A esa pasión, los griegos la llamaban *eros*. Se refiere a nuestra fuerza vital, a una energía pulsante que, bajo condiciones de seguridad, no viéndose perturbada por el temor, se experimenta como una sensación de estar «plenamente vivos». Liberado de su prisión, que lo encierra tras los muros de las rígidas defensas del



carácter, y del temor que mantiene la necesidad de erigir esos muros, el *eros* recorre los canales del sí mismo herido, curando los lugares heridos, restaurado el cuerpo de manera que disponga de su plena capacidad para la experiencia sensata, suavizando los músculos, enriqueciendo los sentimientos y estimulando la creatividad del pensamiento y la acción. La experiencia no es de éxtasis, aunque hay muchos momentos extasiados, sino que se trata más bien de una inmensa sensación de bienestar, de un «gozo relajado», otro don del verdadero amor. El mundo es entonces un lugar mucho mejor en el que vivir. La búsqueda compulsiva de significado, un anhelo que parece ser una compensación por la ausencia de una vitalidad vibrante, se ve sustituida por una experiencia casi mística. Recuerdo el comentario de Cari Jung, el gran psicoanalista que fundó la psicología analítica y que, al preguntársele si creía en Dios, contestó: «No es que crea, es que lo sé». O Santo Tomás de Aquino que, después de su experiencia de iluminación mística, calificó de «paja» todos sus voluminosos escritos anteriores sobre la naturaleza de Dios. Tal es la certidumbre y el poder transformador de la transición del amor romántico al verdadero amor. La experiencia vivida sustituye a la búsqueda pero, a diferencia del conocimiento místico, que a menudo es efímero, el verdadero amor perdura. Se halla construido sobre la roca del cambio de carácter, que hace posible mantener la experiencia cuando llega la tormenta. El temor es el enemigo del amor.

## LA SEGURIDAD ES LO PRIMERO

El secreto para entrar en este paraíso terrenal es desprenderse del temor. Pero no sólo tiene que hacerlo de su propio temor, sino que también tiene que dejar de ser un objeto de temor para su pareja, y crear un ambiente de seguridad. Para lograrlo, debe redirigir el *eros*, su fuerza vital, lejos de sí mismo y de su autoconservación, hacia el bienestar emocional, físico y espiritual de la pareja. Este acto transinstintivo cambia el *eros* en *ágape*, una preocupación incondicional por el otro que eleva el bienestar emocional y espiritual de la pareja a una condición de absoluta prioridad, garantizando así la seguridad del otro y, paradójicamente, también la propia. (Por lo visto, la seguridad es la precondition necesaria para una vida óptima en toda la naturaleza.) En una relación, la seguridad significa el final de la crítica y de todas las otras formas de abuso.

Aquí nos encontramos con una paradoja: el compromiso con la evolución del otro miembro de la pareja hacia la totalidad agita la química de su propia evolución. El atender inquebrantablemente las necesidades del otro, el centrar la atención en la curación de sus heridas, el extenderse más allá de los cómodos límites de su autoconcepto y de los modos en que está acostumbrado a hacer las cosas, la activación de comportamientos que se sienten como extraños para el sí mismo que se defiende, y el compartir los pensamientos, sentimientos y deseos más íntimos, todo ello adaptado a las necesidades del otro miembro de la pareja, agita la química de su propia evolución. El regalo que nos hace esta paradoja es que, al dirigir el *eros* hacia el otro, en lugar de contener la energía vital para sí mismo (centrándose sólo en las propias necesidades y en la propia seguridad), se recuperan partes de sí mismo que quedaron atrofiadas en la infancia. Es una curación que tiene dos vías: usted se hace entero en el proceso de curar a su pareja. Las necesidades enterradas desde hace tiempo, similares a las que tiene que satisfacer en su pareja, afloran cuando colma los deseos del otro. Se reintroduce así en las partes ocultas de sí mismo.

Pero mantener la calma en la vorágine del cambio que conllevan estos actos transinstintivos, exige compromiso. Sin embargo, ningún viaje se realiza si no se continúa hasta el final, si no se centra uno en la tarea a

realizar, si no se soporta el dolor y se mantiene el curso, a pesar de los vientos cambiantes que nos azoten, evitando la tentación de saltar del barco para desembarcar en la isla más cercana.

Lo que nos aporta otra llave para abrir las puertas del paraíso: la *autointegración*. Tiene que dar la bienvenida a todos los aspectos de su sí mismo perdido y restaurarlos en su lugar original, dentro de la casa del sí mismo. No es una idea muy romántica o exótica y, ciertamente, tampoco es nueva, pero nuestra resistencia a la misma se halla atrincherada en nuestras instituciones. Malgastamos nuestra energía vital buscando fuera de nosotros mismos aquello que anhelamos, al mismo tiempo que mantenemos oculto para la conciencia nuestro sí mismo desaparecido, mientras que nuestro conocimiento de la verdad se encuentra desvelado en cada mitología, desde la búsqueda del grial hasta el conejo aterciopelado. Aquello que necesitamos, y que buscamos, se encuentra dentro de todos nosotros, pero su despertar exige de la atención de otro.

Lo nuevo es el concepto de que las partes que más necesitamos, el aplacamiento de nuestra sed de totalidad, se nos muestran inevitablemente reflejadas por parte de una pareja comprometida, y que sólo podemos recuperar esas partes satisfaciendo las necesidades reflejadas a su vez por la pareja. Una vez reunidas todas las partes desaparecidas, podemos vernos libres del conflicto, descansar de nuestra búsqueda y cesar en nuestro anhelo. Arriesgar el sí mismo al servicio del otro supone salvar el sí mismo.

## NO HAY LAZOS QUE ATEN

No obstante, esto debe ser un regalo recíproco e incondicional para que los dos miembros de la pareja se conviertan en amigos apasionados. Al inconsciente no le interesa el regateo. El amor incondicional por el otro resulta ser la forma más elevada de autointerés y la llave para el bienestar personal. Pero lo cierto es que si lo hace por alcanzar el resultado, el paraíso le eludirá. Tiene que hacerlo porque debe hacerse, porque el otro miembro de la pareja lo necesita. Sólo entonces se le abrirán las puertas del paraíso.

El término *ágape*, que equiparo con el proceso de «extensión» para satisfacer las necesidades del otro, fue creado por los griegos para diferenciar entre formas de amor. (Nosotros utilizamos adjetivos para analizar el significado del amor.). *Ágape* se refiere al acto autotransformador de cuidar absoluta e incondicionalmente del otro, de la forma exacta en que el otro necesita que lo cuiden. Quiero elaborar un poco más la fascinante etimología de *ágape*, ya que se trata de un concepto tan ingenioso como instructivo.

Cuando recientemente regresé a mi estudio del griego para buscar los orígenes del concepto de *ágape*, quedé asombrado al descubrir que la idea parece que se originó durante el período de las guerras tribales griegas que precedieron a la época dorada de Pericles. Por lo que he podido averiguar tras consultar un diccionario etimológico, el concepto de *ágape* surgió en una época en que los griegos meditaban acerca de la mejor forma de acabar con los conflictos tribales. Al reflexionar sobre este dilema eterno de cómo terminar la guerra, llegaron a la conclusión de que la lucha era una función de la percepción del «otro», es decir, del «enemigo», como una «no persona», o como alguien que no es humano. Tal percepción justificaba el matar a hombres, violar a mujeres y apoderarse de ellas y de sus hijos para convertirlos en esclavos, destruir sus pueblos e incendiar sus campos. Un ejemplo clásico de destrucción racionalizada cuando se deshumaniza al enemigo fue la venganza que Roma se tomó contra

Cartago. Después de saquear la ciudad, los romanos vertieron sal sobre la tierra, para que nada pudiera volver a crecer. Hay paralelismos con la reciente guerra contra Irak, y con las prácticas actuales de la tribu dani, un pueblo caníbal de Irán Jayah, que visité hace unos pocos años. Al hablar a través de intérpretes con los ancianos de una de las tribus guerreras, supimos que se comían a sus enemigos para digerir su fortaleza, pero ese ritual sólo era posible porque percibían a su enemigo como «no humano». Pues bien, los generales griegos, tan filosóficamente orientados como lo estaban hacia la guerra, desarrollaron la idea de que podían prevenir el conflicto si reconceptuaban al enemigo como humano, es decir, «como nosotros». Además, argumentaron que el «otro», que era el enemigo, debía ser redefinido como «afín», lo que le convertía en «uno de nosotros». Este concepto ampliado exigía que los privilegios de la afinidad se extendieran también al enemigo. ¿Y cuáles eran esos privilegios? La garantía de que no sería atacado sin razón. Su existencia no sería considerada como una amenaza. Además, a los antiguos enemigos, que ahora eran afines, se les debía permitir «cruzar nuestras tierras» sin pagar por ello un «peaje». Y «mientras estén en nuestras tierras, serán protegidos de nuestra agresión y de la de otros». A este nuevo código de comportamiento internacional le dieron la palabra *ágape*, que significaba por lo tanto una aceptación incondicional del otro que es ahora «uno de nosotros», en un compromiso «sin ataduras» acerca de su bienestar. Este parece ser el origen de la idea de «incondicionalidad» en la concesión de un privilegio o la entrega de un regalo. *Ágape* no es un regateo económico o un «acuerdo comercial» en la que una o las dos partes compensan déficits en el intercambio de bienes. Se trata más bien de un intercambio recíproco, en el que nadie sale ganando más que el otro.

A la relación resultante entre los griegos y sus antiguos enemigos se le llamó *philia*, o cuidado y amor del otro como «amigo». Más tarde, a las permutaciones del amor se añadió una palabra de origen latino, *caritas*. Se trata de la extensión del cuidado y la amabilidad, así como del compromiso con el bienestar de aquellos que «no son afines». A partir de esta reconstrucción histórica de la comprensión griega (y romana) del amor, la relación más práctica que se puede tener con otro es la de ofrecerle un «*ágape*». Eso *crea philia*, o amistad perdurable. El resultado es que el «otro» no te atacará; la garantía de seguridad del otro es la mejor garantía para la propia seguridad.<sup>1</sup>

Observo el surgimiento de esta clase de amor cuando las parejas completan su trabajo. Al principio, el *eros* se mantiene o se dirige en forma de cólera hacia el otro. Finalmente, ambos trascienden sus defensas, se preocupan por el otro, demuestran empatía por las heridas del otro, y participan activamente en comportamientos curativos. Esta transformación del *eros* en *ágape* transforma su relación en *philia*, convirtiéndolos así en amigos apasionados. Y esto último se transforma a su vez en *caritas*, una preocupación por el mundo más amplio de los males sociales.

Que los humanos hayamos tenido que aprender a lo largo de siglos que el cuidado del otro redundaba en nuestro mejor interés propio viene sugerido por Helen Fisher en su maravilloso libro *El contrato sexual*.<sup>2</sup> La autora sugiere que los orígenes del amor se encuentran en una reconstrucción imaginativa del descubrimiento del valor de «compartir» en los tiempos prehistóricos. Nuestros antepasados prehumanos, que aprendieron a compartir, sobrevivieron y florecieron, y transmitieron este conocimiento práctico a su prole. Pero hasta el aprendizaje de un compartir elemental exigió una trascendencia momentánea del impulso de supervivencia, del temor al otro, y la reestructuración del otro, que pasó a ser considerado como aliado. La naturaleza seleccionó a quienes

«compartían» y les facilitó la supervivencia, pero el instinto de compartir tiene que competir con otros muchos y muy poderosos existentes en el código genético.<sup>3</sup>

Lo que obtengo del concepto griego de *ágape* y del libro de Fisher, es que el amor es algo que se tiene que aprender; no se trata de un legado genético de la raza. Nuestra energía, como parte y parcela del cosmos, es neutral. Nos convertimos en altruistas o egoístas en respuesta a la calidad de nuestra experiencia durante nuestro viaje de desarrollo y socialización. Si nos vemos privados de nuestra esencia, nos revolvemos contra nosotros mismos y contra los demás. Pero lo que estamos aprendiendo, lo que siempre han reconocido la religión, la filosofía y la mitología, es que el egoísmo obsesivo es un destructor del sí mismo. El cuidado de los demás sirve a nuestra propia directriz de supervivencia.<sup>4</sup> Cuando en el proceso de desarrollo pasamos del desarrollo del ego al interés por los demás, ese interés redundará en servicio a la directriz de la propia supervivencia. Si sobrevivimos a ese paso sin heridas y sin temor, nuestro interés natural por los otros surge como altruista; pero si no lo hacemos así, nuestro interés por los demás viene motivado por el dolor y el temor, y nos comportamos en consecuencia.

En mi trabajo con las parejas, observo que la historia griega de los orígenes de *ágape* es eminentemente aplicable a las relaciones amorosas íntimas. Cuando se desvanece la ilusión romántica, el otro miembro de la pareja se convierte en un extraño y puede llegar a asumir el papel del enemigo. ¡Pregunte si no a cualquier pareja que se halle enfrascada en pleno conflicto! El verdadero amor es tanto un proceso como un objetivo. Nace en medio de la batalla, cuando uno de los dos miembros de la pareja decide considerar la importancia del bienestar del otro como equivalente a la suya propia. Entonces, el comportamiento ofensor del otro se ve como algo que surge de sus propios temores y heridas; aquel que ha sido herido necesita de curación. Esta reestructuración del otro hace posible extender el socorro, la empatía, el cuidado y finalmente el amor, lo que exige una curación de la propia percepción del otro. La mejor garantía para uno mismo es que el otro esté siempre a salvo en nuestra presencia. Así, el otro puede «vivir en nuestro territorio» sin temor a recibir daño alguno por nuestra parte. Si surgen desacuerdos, conflictos o necesidades, se expresarán como deseos de que se produzcan ciertos cambios de comportamiento, y no como críticas inducidas por la creencia mágica de que si se castiga al otro (como si fuera el enemigo), éste se ocupará de satisfacer las propias necesidades.

## BUENAS INTENCIONES

Más allá de las puertas del paraíso está la tierra prometida que anhela la psique. Pero sólo le estará esperando si persevera a lo largo del camino. El verdadero amor es tanto una causa como una consecuencia de sus intenciones, tanto una acción como un estado del ser, un logro que se convierte en un regalo. Ese regalo de la gracia es el fruto de la disciplina. No es algo que se pueda crear, pero le pertenecerá si satisface las condiciones. La pasión, que es su carácter, es el resultado de crear seguridad para el otro, algo que se hace satisfaciendo las necesidades infantiles del otro miembro de la pareja.

Al trabajo que es la condición previa para alcanzar la gracia lo llamo *reciprocidad intencional*. Cada miembro de la pareja tiene la intención de conseguir el resultado que desea, y actúa en consecuencia para que se produzca. Eso exige la extinción de la reactividad inconsciente, un legado de la evolución que reside en el cerebro antiguo, y su sustitución por la

intencionalidad consciente, un potencial que se alberga en el cerebelo del córtex. Se trata de la parte del cerebro que se observa a sí misma y que puede redirigir el antiguo programa de supervivencia. Se necesitará tiempo para conseguirlo. Aprendemos lentamente y cambiamos todavía con mayor lentitud. Sólo cuando el programa revisado del cerebro nuevo procura la seguridad del organismo, desactiva el cerebro antiguo su alarma y se desprende de su antigua estrategia protectora. El tiempo que dure ese proceso dependerá del grado de heridas infantiles y del continuo compromiso de ambos miembros de la pareja en el proceso curativo. Para algunas, eso exige de seis meses a un año; otras no pueden esperar llegar a su destino en menos de dos a cinco años. A Helen y a mí nos costó siete años.

Pero hay buenas noticias. Sólo se tiene que recorrer algo más de la mitad de la distancia. Kurt Lewin, el gran científico social ya fallecido, descubrió al estudiar los sistemas sociales que cuando cambia el 51 por ciento de las variables de cualquier sistema, el resto se reorganiza a un nivel superior de funcionamiento. Llega entonces la gracia, pero sólo si se cambia la mayoría de los rasgos del carácter y se sale al encuentro del otro más allá de la mitad del camino. Entonces, la naturaleza le recompensa con un regalo, y todo lo demás encaja en su lugar.

Sabrás que se encuentra casi a las puertas del paraíso cuando tenga la sensación de que está cayendo hacia los pozos del infierno. Los demonios, esas voces del pasado, llegan a aterrorizarle tanto que le apartan del premio. Sus defensas se desmoronan, la estructura del carácter cambia, los peores temores surgen a la superficie al violar las suposiciones asumidas en la infancia. Los temas pendientes entre usted y su pareja se hacen más intensos y la relación parece entrar en un período de caos. Aparece la desesperación. Se lamenta por haberse embarcado en el viaje y se trata de desandar el camino recorrido o, mejor aún, apartarse por completo del camino y librarse del otro, como hacen muchas parejas. O se despide al terapeuta, si es que se consulta con uno. Pero las puertas están cerradas. La psique se reorganiza a sí misma, regresa a su totalidad original, y resulta difícil invertir el proceso una vez que se ha probado el néctar de su sí mismo original. La ruptura es un avance. No es ahora el momento para tomar ninguna decisión; tiene que continuar el viaje, continuar con el proceso. A partir de esas cenizas resurgirá el ave fénix del paraíso.

Puedo atestiguar lo que nos sucedió a Helen y a mí. Durante el transcurso de nuestros ocho años de matrimonio, hemos visto cómo los grilletes de la armadura de nuestros caracteres se han fundido bajo nuestro compromiso mutuo, y gracias al proceso de curación mutua de las heridas de nuestra infancia. Hemos pasado por la desesperación, nos hemos llegado a detestar el uno al otro en este proceso. Antes de que pudiéramos llegar muy lejos, pensé con arrogancia que, puesto que había reflexionado sobre el proceso y lo había enseñado a miles de personas, yo mismo podía ser inmune a las exigencias y consecuencias del cambio. Pero me equivoqué. Nuestra única esperanza y salvación una vez que llegamos a los rápidos, consiste en saber lo que nos espera. A pesar de lo terrible que nos pareció, continuamos esforzándonos con todas nuestras fuerzas. Las recompensas han sido incalculables y todavía no han terminado. Tenemos que integrar nuestra experiencia, acostumbrarnos a esta nueva realidad y crecer hacia la plenitud de nuestro potencial. Encontraremos otros obstáculos a lo largo del camino, pero permaneceremos unidos en nuestro esfuerzo. Se trata de un proceso que dura toda la vida, pero las puertas se han abierto. Puedo añadir a nuestra propia experiencia el testimonio de cientos de parejas, y también puedo aducir el lamentable destino de quienes se negaron a iniciar o completar el viaje.

La vida después de esta fusión es bastante milagrosa. Se produce un cambio, que yo denomino *oscilación espontánea*. Lo que antes fue un esfuerzo, se convierte ahora en un deseo. Los comportamientos espontáneos sustituyen a los esfuerzos intencionados. No es necesario recordar lo que necesita el otro, porque está uno motivado por la alegría de expresar el cuidado por el otro en comportamientos específicos. Y lo más notable de todo esto es que entonces se disuelven los temas nucleares. Las necesidades del otro se disipan, junto con las propias, y se encuentra uno en una relación que se percibe como el cuerno de la abundancia. La risa es abundante, la monótona cotidianeidad de la vida asume un significado más profundo, las conversaciones de almohada se hacen más íntimas, y los orgasmos más fáciles y plenos. Ya no hay necesidad de comportarse como si se caminara sobre huevos, porque la casa se siente finalmente como el verdadero hogar. Se siente como debería y como puede sentirse, como una vitalidad plena. Las expectativas de placer dan paso a la experiencia del placer, y el tiempo parece hacerse ahora eterno. Vivir en el momento sustituye al aprisionamiento en el pasado y a las preocupaciones por las visiones de un futuro esperado. El futuro ya ha llegado y con él termina el anhelo y, por lo tanto, el esfuerzo. A este fenómeno lo llamo *valorar sin deseo*. El otro ya no tiene valor únicamente porque satisface sus deseos; es deseable porque se le valora por sí mismo. De hecho, en la realidad paradójica del verdadero amor, el otro no tiene ningún valor y, sin embargo, se le valora absolutamente. Un estado de animación natural se alterna entonces con mesetas de placer, y hay pocos descensos hacia el valle del temor a la muerte. A lo largo del viaje hacia la totalidad, las compulsiones dejan paso a las preferencias, disminuyen los anhelos... y nada se hecha en falta. Se tiene uno a sí mismo y ese es el final del viaje, pues se ha recuperado el paraíso.

## EL GRAN DESIGNIO DE LA NATURALEZA

Aquí está sucediendo algo maravilloso que es más grande que nuestra propia curación personal y nuestra totalidad. A través de nuestra curación y crecimiento, la naturaleza se completa a sí misma. Somos entonces como un nudo de conciencia en un campo de conciencia, el tapiz del ser. Lo que suceda con un nudo afecta al conjunto. Cuando sentimos dolor, nuestra herida la siente toda la naturaleza. Cuando nos curamos, se aplaca el dolor de la naturaleza.

Pero la naturaleza no descansa. El dolor colectivo de la especie humana se exterioriza en todas las formas vivas, humanas y no humanas, e incluso en el propio planeta. Todas las formas de la vida, peces y aves, los animales del bosque, los mismos bosques, las tierras, los mares, el aire que respiramos y la remota capa de ozono, son víctimas de nuestra insensibilidad y falta de empatía nacida del dolor. Somos las víctimas de siglos de cuidados paternos y maternos fracasados, de matrimonios en los que no existía el amor. Heridos nosotros mismos, herimos por naturaleza. Si no invertimos esa tendencia, seremos las víctimas de la naturaleza.

Si no introducimos cambios en nuestra aflicción por el planeta, los científicos optimistas nos conceden otros cien años (los pesimistas apenas cincuenta) antes de que la Tierra se libere de nosotros para salvarse a sí misma. El mismo instinto de supervivencia que se expresa en nosotros es propio de la naturaleza, pero a una escala global. Ésta siempre ha eliminado a cualquier especie que no pudiera adaptarse a sus cambios, pero nosotros parecemos esperar que sea el planeta el que se adapte a nosotros. No lo hará; la vida puede prescindir de nosotros.

Creo que tenemos esperanza, pero no disponemos de mucho tiempo. Nuestra esperanza se encuentra en el hecho de que no somos únicamente un hilo en el tapiz de la naturaleza, sino que somos el ápice de ésta. Como quiera que la naturaleza nos ha equipado con un lóbulo frontal y con ello nos ha dotado de capacidad para tener conciencia y conocimiento de nosotros mismos, también tenemos el potencial para la autocorrección. Formamos esa parte de la naturaleza que se conoce a sí misma, que se puede estudiar y arreglarse a sí misma. Pero tenemos que utilizar nuestra capacidad de conocimiento y autocorrección para cooperar conscientemente con el impulso de autorreparación y autoplenuidad de la naturaleza. A través de su conciencia reflexiva (la ciencia, la psicología, la sociología, la teología y otras disciplinas), la naturaleza revela las lágrimas que han configurado el tapiz del ser, y busca el contar con nuestra participación en la curación de nuestra especie y del propio planeta. Cooperar con este fantástico proyecto significa participar en la curación del universo.

No hay otro camino hacia la salvación excepto el del amor. No está en buscarlo o encontrarlo, sino en amar, donde se aplacará el dolor de la naturaleza y podremos sobrevivir. Esa es la lección que nos enseña la evolución y la historia. Y tenemos que aprenderla bien, porque no la hemos asimilado todavía. Estoy convencido de que el amor entre los dos miembros de la pareja es el intento que hace la naturaleza por curarse a sí misma. El crecimiento exigido para ello, la terminación de nuestro propio viaje de desarrollo, es el intento de la naturaleza por completarse a sí misma. La conciencia que se necesita para ello es el intento de la naturaleza por ser autoconsciente a través de nosotros.

Cuando se encuentra con una pareja incompatible, la naturaleza ha dispuesto que se produzca una reacción bioquímica que transmuta la química de la atracción en la química del crecimiento. A través del conocimiento adquirido por las ciencias humanas recientes, contamos ahora con algunas de las instrucciones necesarias para cooperar con el proceso. Así pues, déjese guiar por su corazón. Acepte la elección de pareja que le presenta su inconsciente, a esa persona de la que se enamorará. Es más sabio que su mente consciente y sus propósitos son más grandiosos que su necesidad de evitar incomodidades. Extiéndase para satisfacer los deseos de su pareja, no para ofrecerle el amor que usted quiere ofrecer, sino el amor que necesita el otro para curarse. A la naturaleza no le importa que usted se sienta cómodo, sino que sólo le importa que usted evolucione. Una parte de su trabajo radica en su ausencia de culminación. Las defensas de la persona interrumpen su pulsación y bloquean parcialmente el flujo de energía en el universo. Aprender a amar es el desafío que se nos plantea. Cuando, a través del amor, llegamos a ser enteros, la naturaleza nos recompensará con el fin de los anhelos. Ya no se sentirá presa de los atractivos amenazadores para la vida que nos presenta la sociedad, porque habrá reconectado usted con los elixires vitales de la naturaleza.

Si después de leer este libro y realizar los ejercicios decide casarse y emprender el viaje hacia la totalidad con su pareja, no sólo contribuirá a que la naturaleza se cure a sí misma, sino que también contribuirá a prevenir sus futuras heridas, especialmente si tiene hijos. Alguien dijo que la edad adulta se compone de intentos por superar la infancia. Así parece ser para la mayoría de nosotros. Pero los niños nacidos de una pareja que ha aprendido a amarse, sufren menos heridas. Interiorizan un modelo de ser que no les exige separarse de partes de sí mismos, o amortiguar sus sensibilidades al medio ambiente. Desarrollan empatía por todos los seres vivos. Comprenden que el cuidado por sí mismos incluye el cuidado del planeta. La naturaleza no se convierte en su víctima, ni al contrario.

La mía es una visión idealizada, claro. Pero sólo imagínese la. Esos niños, no obstaculizados por el temor, con sus instintos de cuidado por los demás

intactos, se convierten en adultos que cuidarán de los demás y del planeta. Los pocos programas sociales que existirán estarán destinados a aquellos que hayan sido víctimas de circunstancias que no tengan nada que ver con las deficiencias de los padres, ya que eso habrá quedado eliminado por la proliferación de matrimonios saludables y cariñosos. El personal médico podría reducirse en un 80 por ciento y ocuparse únicamente de las anomalías de la naturaleza. Las enfermedades relacionadas con el estrés serían desconocidas, y no existirían programas de reducción de estrés porque no habría clientes. No habría guerra contra la droga, porque las drogas no existirían.

La gente se «animaría» sintiendo su vitalidad en lo más profundo. La guerra quedaría eliminada porque no habría deshumanización del «otro». El planeta sería alimentado porque todo el mundo se sentiría conectado con él y se daría cuenta y experimentaría conscientemente la interconexión entre todas las cosas. Habría surgido así una sociedad en la que todo el mundo conservaría su totalidad original y su gozo relajado, pulsando al mismo ritmo de la naturaleza.

Estoy convencido de que ese es nuestro potencial y nuestro derecho de nacimiento. La naturaleza ha revelado el secreto: el amor cura todas las heridas y hace entero al amante. Es muy sencillo, aunque el proceso sea arduo; es posible que se tarden miles de años en realizarlo. Hay un antiguo proverbio que dice: «Todo viaje de mil kilómetros empieza con el primer paso». Se puede ayudar al proceso curando la herida de la naturaleza que soporta su pareja actual o futura y recuperar a su vez la propia totalidad y sentido de la unicidad consigo mismo y con todas las cosas. Eso le convertirá en un aliado del grandioso proyecto de autorreparación y culminación de la naturaleza. ¡Y habremos recuperado así el paraíso!

#### *Notas*

1. Esto nos recuerda la promesa del Antiguo Testamento de que «si arrojas tu pan sobre las aguas, no regresará a ti vacío», y su dictum: «Haz el bien a tu enemigo, y devuelve amor a quienes te odian». Más tarde, estas palabras, y especialmente *ágape* y *philia*, se convirtieron en la base del lenguaje religioso y se elevaron al nivel de descripciones del comportamiento y la actitud de Dios hacia los humanos. Sólo Dios podía expresar el *ágape*. Pero hay una visión opuesta en el mismo contexto. Algunos autores citan a Jesús diciendo: «Dios es amor, y quienes aman moran en Dios y Dios mora en ellos», lo que hace que el *ágape* regrese a la esfera humana.

2. Helen E. Fisher, *The Sex Contract: The Evolution of Human Behavior*, Quill Books, Nueva York, 1983.

3. El impulso por el cuidado y la vinculación aparece en la evolución del desarrollo de cada individuo, pero está relacionado con la supervivencia. Cada individuo tiene que aprender en la vida que la probabilidad de nuestra supervivencia aumenta con la trascendencia de la directriz de supervivencia expresada como preocupación altruista por el otro. Ese resultado práctico es el canon y el objetivo de la mayoría de las enseñanzas religiosas.

4. El mismo mensaje procede ahora de los estudios sobre la interacción entre mente y cerebro, la nueva disciplina llamada psiconeuroinmunología. Los informes consistentes aportados por esta materia emergente son que el cuidar a los demás relaja el sistema nervioso y mejora el sistema inmunológico. Cuando se piensa en el bienestar de los otros, se los reestructura como objetos que se cuidan, antes que como fuentes de peligro. Eso produce endorfinas, con la consiguiente relajación, en lugar de adrenalina, que activa los mecanismos de defensa evolutivos.



(Para más información, véase Ornstein y Sobel, *The Healing Brain*; James Lynch, *The Broken Heart*, Basic Books, Nueva York, 1977.)

índice

Agradecimiento especial a Laura Torbet .....	9
Agradecimientos .....	11
Introducción .....	13
PRIMERA PARTE: Ser humano, ser soltero .....	19
1. ¿Qué hay de malo en estar soltero? .....	21
2. ¿Qué ocurre realmente en sus relaciones? .....	37
3. El viaje humano .....	56
SEGUNDA PARTE: La miago.	
Rompecabezas I: Educación en la infancia .....	71
4. Dolores crecientes: Desvelar las heridas de la infancia .....	73
5. Apego y exploración: Conectarse con seguridad .....	85
6. Identidad y competencia: ser uno mismo .....	109
7. Preocupación e intimidad: salir al mundo .....	125
8. Relaciones traumatizadas: legado de la familia disfuncional ..	140
TERCERA PARTE: Laimago.	
Rompecabezas II: Socialización infantil .....	161
9. «Por tu propio bien» .....	163
10. Recuperar el sí mismo perdido: la agenda del amor .....	183
11. Género y sexualidad: haz el amor, no la guerra .....	201
CUARTA PARTE: El viaje de formar una pareja .....	237
12. La Imago: Receta para el romanticismo .....	239
13. Asociación: el viaje hacia la conciencia .....	255
QUINTA PARTE: Convertirse en un soltero consciente .....	279
14. Desde la comprensión a la integración: estrategias básicas para el cambio .....	
15. Nuevas habilidades, nuevo comportamiento: pasos hacia la autointegración .....	
16. Verdadero amor: el paraíso recuperado ...	