

El clavo ardiendo



Luis Raimundo Guerra Cid

El clavo ardiendo

Claves de las adicciones
amorosas y los conflictos
en las relaciones de pareja
sanas y patológicas

Octaedro 

Colección Con vivencias

38. *El clavo ardiendo. Claves de las adicciones amorosas y los conflictos en las relaciones de pareja sanas y patológicas*

Primera edición: noviembre de 2013

© Luis Raimundo Guerra Cid

© De esta edición:

Ediciones OCTAEDRO, S.L.

Bailén, 5, pral. — 08010 Barcelona

Tel.: 93 246 40 02 — Fax: 93 231 18 68

www.octaedro.com — octaedro@octaedro.com

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, <www.cedro.org>) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-9921-437-5

Depósito legal: B. 25.037-2013

Ilustración de la cubierta: Javier García Mora

Diseño de la cubierta: Tomàs Capdevila

Realización y producción: Editorial Octaedro

Impresión: Novagràfik, S.L.

Impreso en España — *Printed in Spain*

SUMARIO

- Prólogo, *por el Dr. Joan Coderch* 13
- I. Introducción: Una vida, muchas historias. Con otra vida, miles de intersecciones 23
- II. Me gustas, te gusto. Principios y bases de la relación de pareja humana 27
- III. Las condiciones iniciales. Por qué es tan importante el comienzo de las relaciones 49
- IV. Sumando condiciones iniciales: cómo y por qué nos enamoramos 63
- V. ¿Cómo se mantienen las relaciones sanas y patológicas? 81
- VI. Escondido en la memoria: lo que la neurociencia actual nos enseña 89
- VII. La pareja dentro del sistema: repetición, mantenimiento y cambio 105
- VIII. Una visión operativa para entender los conflictos de pareja: las afectopatologías relacionales del amor 119
- IX. Sufro, sufres, hazme sufrir, te hago sufrir: la afectopatología sádico-masquista 127
- X. La relación de pareja como protagonista-espectador: la afectopatología del (anti)amor narcisista 143

XI. La ambivalencia en el amor: afectopatología de la seducción **153**

XII. «Siempre te metes (me meto) en lo que yo hago (tú haces): afectopatología por rivalidad **167**

XIII. Sin alguien no soy nada: la afectopatología compulsiva **177**

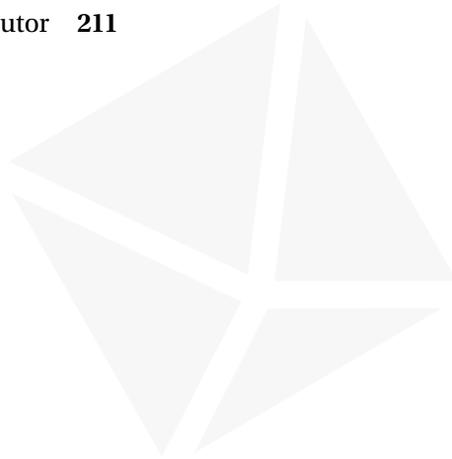
XIV. Sea como sea y ante todo, no me dejes: afectopatología abandónica y fobia al abandono **189**

XV. Epílogo para los que buscan el amor o quieren mantenerlo **201**

Referencias bibliográficas **205**

Acerca de el autor **211**

Índice **213**



➤ I. Introducción: Una vida, muchas historias. Con otra vida, miles de intersecciones

Escribiendo este prefacio me encuentro en el lugar adecuado, sin duda, para preguntarme por qué es tan importante para muchos de nuestros congéneres tener compañía afectiva y sexual. Con gentes corriendo de aquí para allá en intersecciones que cruzan cientos de vidas, con miles de historias a su vez multiplicadas por esas vidas. Está claro que todos buscan encontrarse con alguien pero, en lo más íntimo, y paradójicamente, todos estamos solos en algún reducto de nuestro *self*, en nuestro sentimiento de nosotros mismos. Esta es una característica de nuestra especie como *sapiens*, basada en nuestra intimidad, una intimidad inexpressable y en ocasiones desgarradora.

Después de varios años, aproximadamente ocho, desde que preparaba *Este no es un libro de autoayuda* (2006), he tratado de reflexionar sobre los entresijos de las relaciones de pareja y amorosas en sus rudimentos básicos, y también en sus fallos, cuando se crean las relaciones de enganche neurótico con consecuencias siempre harto negativas. Lo complejo de esta empresa reside, sin embargo, en poder plasmarlo en el papel para hacerme entender por un futuro lector.

Al final, y después de pensar mucho sobre qué es el amor en pareja, vemos que para no quedarnos en definiciones frívolas o sin sustancia, terminamos por exigir que haya un código ético o moral en esta definición. Pero eso es una tarea difícilísima y subjetiva, por lo que hemos de llegar a la conclusión de que al menos la relación de pareja sea «no hacerse daño ni hacer daño

al otro», es decir, que la balanza no esté muy desequilibrada para obtener algo de afecto. Pese a que parece de sentido común ya nos encontramos los primeros escollos al respecto; habrá quien diga que siempre conlleva algo de sufrimiento o mucho sufrimiento, pero quizá eso ya no es una relación amorosa sino patológica.

Lo curioso de las relaciones es que tenemos la oportunidad de elegir conscientemente sobre si queremos o no tenerlas, aunque este también puede ser un ejercicio de inconsciencia, obviamente, porque a veces la decisión «consciente» de no tener pareja puede tener que ver con miedos acerca de lo que esa relación puede conllevar (pérdida de identidad, pérdida de libertad, temor a la humillación, temor a ser abandonado...). Ahora, lo que es seguro es que cuando se elige tener pareja, existe todo un amplio entresijo inconsciente alrededor de dicha elección. Poco a poco los iré desgranando, pero por adelantar contenidos y «a bote pronto» serían del tipo de «ser salvado» o «tener la responsabilidad de salvar a alguien», «que la relación repare los déficits afectivos que he sufrido», «dominar para sentir mi autoestima fuerte», etc.

Respecto a la cuestión de «¿Cómo se elige la pareja?» siempre pensé (y en *Este no es un libro de autoayuda* así lo expresé) que se basaba en un juego de idealización del otro en la medida en que la relación suplía también nuestros propios déficits (reales o imaginarios). Actualmente lo sigo pensando pero me he ido interesando poco a poco en el «cómo», es decir, los rudimentos de génesis de la relación, los cuales creo que están relacionados con el mantenimiento de esta y, por supuesto, con su finalización. Todo ello puede ser explicado por la teoría del caos y, concretamente, por los atractores que en un sistema no lineal y dinámico como es una relación puede haber, así como por los repulsores. Por ejemplo, para una mujer que ha sido privada de autoestima puede ser un fuerte atractor un hombre que la acompañe y esté más o menos a su lado, aunque la trate como a una niña. Si esta mujer a través de una psicoterapia cobra confianza en sí misma y/o se siente por sí misma valiosa, no por «estar en compañía de» sino por quien es, este atractor dejará de ser tal y el mantenimiento de la relación deberá tener otro potente atractor o fracasará.

En estos tiempos de crisis económica (que al final han sacado a flote la terrible crisis de valores y social que en realidad existía) nos están dejando en muchos casos con nosotros mismos. ¿Por qué?, pues porque una vez que ya no hay tanto aderezo externo ni podemos mantener la falsa ilusión de confundir lo que tenemos con lo que somos, nos encontramos con nosotros a solas. Y el reflejo de la imagen de sí-mismo que cada uno tiene (el *self*) a menudo pesa, e inevitablemente sale a flote el humano que somos y que siempre se encontró dentro de nosotros, temeroso, desvalido y necesitado de afecto.

Y el afecto se intenta encontrar buscando una pareja que repare, que proteja y subsane todo eso que nos hace «temblar» sin el envoltorio del consumismo y de los cantos de sirena del materialismo y del «tener». Pero, como a menudo sucede, la persona no ha cuidado determinados aspectos de su autoconocimiento y la ruptura de miedos e inercias. Por ello esta búsqueda es a menudo penosa, complicando aún más la situación individual del sujeto. Ahora además de estar solo se siente incompetente para mantener una relación. En otros casos esa misma persona puede conformarse «con lo que haya», agarrándose a un clavo ardiendo.

En la vida de cualquiera hay una necesidad de encontrar a alguien con quien compartir las múltiples historias y episodios vividos. El otro con el que se comparte también tiene a su vez muchos contenidos en su mente, historias, procedimientos... A veces funciona, y entonces ocurre: una vida, otra vida, cientos de historias, miles de intersecciones entre ambos: una relación.

Nueva York, 3 de marzo de 2012

L. RAIMUNDO GUERRA CID

II. Me gustas, te gusto. Principios y bases de la relación de pareja humana

Se dio cuenta que vivía cuando un beso le invadió la nuca a destiempo. Vio caérsele el alma del bolsillo perdiéndose entre el unísono trotar de los zapatos.

A. FERNÁNDEZ-OSORIO (2008)

1. Un cerebro relacional

¿Cómo se ha llegado a organizar en la especie animal un cerebro tan complejo como el humano? ¿Cuál fue su primer propósito? Estas son preguntas con multitud de respuestas dentro del campo de la neurociencia, la antropología y la psicología que, sin embargo, aún siguen sin clarificación. Las explicaciones e hipótesis son muy variadas. A mí personalmente me gustan mucho los trabajos de Aiello y Dunbar, especialmente el que realizaron conjuntamente en 1993. Los autores tratan de explicar en este artículo científico cuál es el origen del lenguaje humano, concluyendo que se deriva de la inteligencia social, la cual apareció antes que dicho lenguaje. Establecieron a través de correlaciones estadísticas una curiosa relación entre el tamaño del neocórtex¹

1. Capa fina del cerebro característica por ser la más reciente en aparecer en nuestro cerebro y por tener una mayor densidad neuronal y gran interconectividad neuronal. Entre otras funciones el neocórtex está implicado en procesos complejos sensorio-motores y cognitivos.

de diferentes primates (incluyendo el taxón humano, *Homo sapiens sapiens*) y el tamaño de su grupo social.

De este modo se observa que cuanto mayor es el tamaño del neocortex mayor es el tamaño del grupo o individuos que se relacionan entre sí, de lo cual se deriva, entre otras conclusiones, que los individuos primates, independientemente de su especie, solo pueden gestionar bien un número determinado de relaciones. Por ejemplo, se calcula que en los *Australopithecus afarensis* sería de 70 a 80 individuos, en el *Homo erectus* sería de unos 91-129 individuos (dependiendo del tipo de erectus), mientras que en el *sapiens sapiens* entre 147-152 (150 es conocido como el número de Dunbar por ser el número de personas con los cuales podemos llevar a cabo y gestionar relaciones de calidad). Los autores explican que el aumento a través del tiempo del tamaño del neocortex posibilita a su vez el aumento del grupo debido, quizá, a factores ecológicos, del tipo de protección contra predadores o contra otros grupos humanos. También podría estar relacionado con sus conductas nómadas a gran escala en las cuales sería más fácil tener fuentes de alimento y agua en grupos grandes organizados.

Por supuesto, estas hipótesis me parecen válidas pero sin dejar de lado la importancia básica de que, para gestionar relaciones satisfactorias con otros humanos, hemos necesitado un cerebro más complejo que el de nuestros compañeros primates y homínidos.

No quiero dar una explicación funcional del tipo «Nuestro cerebro aumentó en nuestros antepasados homínidos para poder relacionarnos mejor», aunque creo que en cierto modo esa relación existe. Quizá la evolución del cerebro tuviera otra finalidad y luego esta se aprovechara para una mejora en la gestión de las relaciones. Quizá fuera una consecuencia o quizá una casualidad. En esta línea están trabajando diversos autores como el codirector del instituto alemán «Max Plank» M. Tomasello (1999), quien afirma que la diferencia definitiva entre cerebro humano y primate se encuentra en que el nuestro se ha especializado en la tarea de analizar las intenciones de los otros así como sus estados emocionales. Somos especialistas en compartir estados emocionales e intencionales y en interpretarlos, siendo este ce-

rebro relacional el más sofisticado de cuantos existen para este cometido. Y esto se produce incluso desde que somos bebés, tal y como ha demostrado Tomasello en las investigaciones realizadas junto con su equipo y como trataré de mostrar en capítulos venideros.

De hecho, siguiendo con esta idea, Tomasello y sus colaboradores (2006) proponen que el ojo humano tiene unas tonalidades de color y condiciones especialmente perceptibles para los demás. Así puede indicar de manera mucho más clara que el de otros primates tanto su presencia como «hacia dónde se mira». Esto, según los autores, puede tener que ver con presiones evolutivas dada la necesidad de un mayor grado de comunicación visual y cooperación para expresar diversos elementos de la interacción humana.

A través de lo que he podido estudiar estos años sobre paleoantropología y hominización, coincido con R. Riera en que una de las más importantes derivaciones del cerebro humano debió ser en su origen y es en el presente el conectar emocionalmente —intersubjetivamente— con los demás para que se produzca ese «Yo siento que tú sientes lo que yo siento» (2011, p. 209). Sin duda una de las experiencias más estimulativas en el campo relacional humano. Dicha «lectura» de la mente de los demás, de sus intenciones, emociones, afectos, etc., hace que autores como Alvard (2003) (citado por Ramírez Goicoechea 2011, p. 55) incluso anuncien que nuestra cultura tecnológica lograda es una *exaptación*² de la capacidad de leer la mente en nuestros iguales en una vida social compleja. Es decir, la cultura tecnológica no es más que una consecuencia de otra necesidad, más primaria, de analizar y leer a los demás.

Mucho de lo dicho en el párrafo anterior tiene que ver con un concepto muy utilizado por los psicoanalistas contemporáneos

2. Los conceptos de *exaptación* y *crossmodalidad*, se utilizan en paleoantropología para referirse a características de un ser vivo que, en principio, tenían una función pero que evolutivamente se han aprovechado para otros fines. El ejemplo prototípico es el de las plumas de las aves, en un principio tenían la funcionalidad de dar calor pero en una *exaptación* han servido para que posteriormente pudieran volar.

denominado *intersubjetivismo*. Palabra difícilmente pronunciable, tiene que ver con el producto final de compartir subjetividades. Lo subjetivo es cómo cada uno de nosotros vivencia y siente las situaciones. Por ejemplo, ahora mismo, como escritor, al redactar este párrafo siento preocupación y cierta agitación por si usted como lector comprenderá este concepto que explico. Mientras, cuando usted lo lee, puede no darse cuenta de mi propósito o sí y pensar: «Este autor se preocupa de que quien lee el libro pueda entenderlo globalmente». Si usted tiene ese pensamiento ha captado mi intención, esta circunstancia sería uno de tantos ejemplos de intersubjetivismo.

Nuestro mundo subjetivo se origina en la infancia fruto de los apegos, los afectos y las reacciones de nuestros comportamientos por parte de nuestros adultos de referencia (y en la subjetividad de estos con el niño) dentro de una matriz relacional. Es modificable a través de la relación e interacción con otro/s, es decir, en una intersubjetividad.

Continuando con la explicación que nos atañe en este capítulo, otra evidencia neurocientífica que explica que la arquitectura neurológica y cerebral está preparada y dirigida hacia la relación lo constituye el descubrimiento relativamente reciente de las *neuronas espejo y sistemas de neuronas espejo* (SNE) (Rizzolati *et al.*, 1996; Rizzolati y Sinigaglia, 2006). Estas neuronas, presentes en diversas zonas de nuestro cerebro, se activan cuando vemos realizar determinadas acciones a los demás, activándose exactamente de la misma manera que lo harían si nosotros mismos realizáramos esa acción. De hecho, el descubrimiento se produjo al observar que un primate mostraba la misma actividad neuronal motora cuando era el investigador y no él quien cogía el plátano. Todo ello hace que se construya lo que se denomina «una teoría de la mente» para posicionarme, empatizar y leer la mente del otro.

Todos los datos que explico en este apartado vienen a confirmar que poseemos un cerebro relacional, preparado para compartir emociones y sentimientos con los demás. Para «enredarnos» con los otros de formas diferentes: afectivas, eróticas, sexuales, de amistad, neuróticas, etc. No es un cerebro relacional en el sentido pragmático y funcional de algo que me sirve para relacionarme con otro, sino en el sentido de que me sirve para leer al otro, interpretar sus emociones, adelantarme y comprender sus deseos, compartir mis temores y necesidades, y analizar las mías en función de lo que el otro hace o me dice. Somos, como dijo S. Mitchell, un «animal relacional».

2. Lo que la antropología nos enseña acerca de la pareja

A lo largo de esta obra se hablará mucho del concepto de pareja y relaciones de conflicto. En ningún caso quiere esto decir que la base del libro enfoque a las relaciones como algo conflictivo, neurótico y destructivo. Me centraré tanto en las relaciones sanas como en las «de enganche», neuróticas o patológicas. Pero es objeto de este texto hacer precisamente hincapié en las más conflictivas y tratar de dar ciertas explicaciones al hecho de por qué estas pueden suceder y mantenerse.

Sin embargo, ha de tenerse claro que la idea central que quiero mostrar es que las relaciones de pareja constituyen una manera de crecimiento personal a través del crecimiento de la propia pareja. Es decir, en su esencia una relación amorosa debería de constituir una circunstancia de acompañamiento, una experiencia de compartir, un logro de evolución personal para mí y para el otro. La cuestión es que esto no es a menudo así, o si lo es su duración e intensidad son demasiado limitadas. El amor en sí es una de las más grandes potencialidades humanas y, pese a lo que cabría pensar, de las menos llevadas a la práctica de un modo efectivo. En primer lugar es difícil que se de una educación adecuada para algo tan fundamental puesto que no se enseña en el núcleo familiar y menos aún en la escuela; en segundo término las múltiples problemáticas de las personas hacen que ges-

tionen mal las relaciones en las que está implicado el amor (de pareja, de amistad, familiares, etc.).

¿Qué es amar de manera sana? Es muy difícil dar una definición inmediata de esta circunstancia y necesitaremos varias secciones del libro para irlo viendo. Podemos decir, por ahora, que amar de manera sana es amar sin fijaciones, dependencias ni enganches emocionales. Esta manera de amar hace, a su vez, que repercuta en una buena salud mental (y por supuesto física). Esto puede resultar cíclico puesto que es obvio que quien tiene esta capacidad o potencialidad más desarrollada es alguien bastante sano ya de por sí. Sigmund Freud al final de su obra vino a resumir que las dos principales facetas que la persona tenía que llevar a cabo para considerarse sana (o menos neurótica) eran la capacidad para amar y trabajar.

Alfred Adler (1930), por su parte, decía algo semejante, pero extendió a tres las «tareas de la vida» que el ser humano debe completar para alcanzar plenitud solidaria: capacidad de establecer vinculaciones sociales (convivencia), de relación sentimental (amor y matrimonio) y de trabajo (responsabilidad). De hecho, para él, el *súmmun* del sentimiento de comunidad era un matrimonio bien avenido, en el cual habría una cooperación incondicional y desinteresada.

En determinadas relaciones de pareja se puede observar una pésima salud mental, por ejemplo cuando hay quien se engancha a una relación creyendo que así se «salvará» de su malestar, su sensación de vacío o su «vértigo» ante el afrontamiento del día a día cotidiano. Sin embargo, esta sensación de seguridad es efímera, en unas ocasiones porque el sistema que la pareja constituye no cumple con las funciones adecuadas para que se sostenga y en otras porque hay que compartir problemas o tiempo y esto precisamente mata la relación. A veces —y paradójicamente— una relación se sostiene precisamente por la distancia física y psíquica de sus componentes, por ejemplo cuando los dos solo se ven para dormir. De este modo cuando se dispone de tiempo conjunto y se confronta la relación, muchas parejas descubren que no se aguantan. De hecho el mayor porcentaje de separaciones, rupturas y divorcios se produce cuando hay que pasar más tiempo juntos, en los meses de verano vacacional (principal-

mente agosto) y las Navidades. Todo ello aderezado por la muy a menudo polémica influencia de la familia extensa y política sobre la pareja.

Es muy impactante ver que según el año se fluctúa entre cifras que indican que se rompen entre 300 y 400 parejas al día (entre 13 y 17 a la hora).³ Y eso contando solamente las parejas que figuran inscritas dentro de los sistemas burocráticos; si tuviéramos en cuenta a las parejas de novios, de personas que viven juntas, etc., probablemente dichos datos se duplicarían siendo aún más escandalosos si cabe.

Los graves conflictos en la pareja, así como las relaciones que muchos llaman «enfermizas», «masoquistas», «sádicas», etc., residen en fallos y problemas en la comunicación, como todos parecemos saber. Pero no en su cantidad sino en su profundidad, en el mensaje afectivo intenso donde el que emite el mensaje pone en juego algo de sí. A menudo pensamos que la comunicación es algo que nos viene dado y que en nuestra sociedad «hipertecnologizada» es sencilla. Quizás sea así pero, desde luego, a tenor de los resultados clínicos que muchos profesionales observamos, la calidad de la comunicación no es buena.

En mi opinión, que quizá le resulte a usted como lector un poco brusca, es cierto que tenemos mucha comunicación: redes sociales, Internet en diferentes dispositivos, varios teléfonos, correo electrónico, SMS, MMS, Whatsapp... Sí, nos comunicamos mucho, pero cada vez lo sabemos hacer menos cara a cara, cuerpo a cuerpo. Así, mantener conversaciones de escucha activa, empatía y comprensión de lo que el otro dice es cada vez una tarea menos cotidiana. Aceptar que nos rocen, que nos tomen amigablemente del brazo, sentir las expresiones faciales del otro... Nos

3. Según la Estadística de nulidades, separaciones y divorcios, publicada por el Instituto Nacional de Estadística en sus últimos datos (<<http://www.ine.es/prodyser/pubweb/escif/2012/files/assets/seo/page16.html>>), en 2010 se produjeron 110.321 disoluciones matrimoniales, lo cual supone un 3,9% más que en 2009 y un cambio en la tendencia descendente de las rupturas iniciada en 2007. Los divorcios representan el 93,3% de las rupturas. La Estadística de nulidades, separaciones y divorcios indica que en 2011 se produjeron 110.651 disoluciones matrimoniales (<<http://www.ine.es/jaxi/tabla.do>>).

comunicamos mucho pero perdemos esta experiencia de intimidad. Cada vez hay más gente con el problema denominado «falta de habilidades sociales», timidez, inhibición, rudeza en las formas y, sobre todo, con graves problemas para expresar su interno mundo emocional y empatizar con las emociones de los demás.

La paradoja es que ni estamos comunicados ni en realidad tenemos intimidad. Para alguien joven quizá le resulte increíble el hecho de que hace menos de 20 años nadie tenía móvil y no había problema, sin embargo, para que nos localizáramos. Hoy psicólogos de todo el mundo investigan y observan los efectos perjudiciales que la privación de teléfonos móviles o de acceso a Internet tienen en la gente. Mucha comunicación, poca intimidad: ni en la relación con los demás, ni en la intimidad que nos configura como una entidad personal.

A menudo a la gente le parece raro e incluso irritante que se desconecte el móvil o que no se conteste con una perentoria inmediatez al Whatsapp, *mail* o SMS... Como si se tratara por un lado de privar al individuo de su intimidad ante su derecho a estar solo o a solas con alguien, a la vez que se le crea la ilusión de estar comunicado. Pero en realidad el sucumbir a esta vorágine no proporciona ni lo uno ni lo otro.

Gran parte de lo que va a ser expuesto en las líneas que van a seguir de aquí al final de este texto no están fundamentadas en principios puramente teóricos sino en la experiencia propia y de otros muchos estudiosos de la conducta y afectos humanos. Por ejemplo, en los capítulos venideros acerca de las «afectopatologías amorosas», relaciones de colusión y patología de las relaciones de pareja, baso una gran parte de lo enunciado en mi experiencia clínica a través de registros de más de 150 pacientes de ambos sexos y con diversas orientaciones sexuales, con un seguimiento de sus relaciones de pareja de entre dos y cinco años de duración media. Aquí se han observado diversos elementos que a lo largo de toda la obra se van a ir explicando pormenorizadamente: inicio de la relación, expectativas, idealizaciones, factores de mantenimiento (atractores), dinámicas (micro y macroprocesos)... Todo ello a su vez está fundamentado en el estudio

de otros predecesores míos y actuales pensadores de la psicología, el psicoanálisis, la sociología y la antropología entre otras ramas, así como la aplicación de teorías recientes como la Teoría del Caos y del psicoanálisis y las psicoterapias relacionales.

Por tanto, y ante todo, quiero dejar claro que conozco la potencialidad que la relación humana tiene como constituidora de autoestima, de creatividad y de crecimiento. Pero, habitualmente, esta potencialidad es desaprovechada en detrimento de relaciones penosas y de sufrimiento que a menudo arrastran a ambos protagonistas de la relación en un absoluto dolor. La relación de pareja y el amor es prácticamente el tema central de la humanidad. Desde un punto de vista de la antropología cultural y social lo vemos omnipresente en todos los momentos de la historia y en todas las culturas. En todas las religiones mayoritarias el matrimonio corresponde a un hecho sagrado y de amplias repercusiones sociales puesto que se esperan comportamientos y actitudes muy determinadas a través de su contracción.

En nuestra cultura, si analizamos las letras de las canciones, las películas, las novelas, las obras de teatro, etc., observamos cómo el amor (pleno, prohibido, despechado, alocado, romántico, platónico, pasional...) es el centro de cada una de estas producciones creativas. A lo largo del libro me vendrán a la mente, sin duda muchas canciones, que citaré encantado para crear en tramos de su lectura pequeñas bandas sonoras.

En las denominadas, por algunos, culturas primitivas (podríamos discutir mucho, eso sí, acerca de quien es más primitivo dependiendo de en qué aspecto nos fijemos), también se observa la necesidad de la búsqueda de pareja como elemento no solo legal sino con sus aspectos afectivos y románticos. De hecho es una constante incluso en las sociedades donde el matrimonio es concertado, que ya después del rito pueda en ocasiones haber también una búsqueda del enamoramiento (Bohannon, 1996). No ha de confundirse, en todo caso, la necesidad universal del encuentro con el otro con el matrimonio como hecho global, ni tampoco con que la figura de la pareja tal y como la conocemos y tenemos en nuestra mente, tenga las mismas funciones, cualidades, derechos y obligaciones (todas estas pueden ser implícitas o explícitas) en todas las sociedades de la misma forma y manera.

Me explico, en nuestra cultura se supone que un miembro de la pareja ha de hacer tal cosa u otra por ti o que su pareja como tal debe de tener unas funciones determinadas, máxime si es un matrimonio. Pero eso es la teoría puesto que cada relación «es un mundo» en el cual se tienen que ir acoplando y viendo como acoplarse el uno al otro además de cómo y cuánto ceder por el otro.

En cuanto al matrimonio o la concertación legal de la pareja, hay gran variabilidad en relación a algunos aspectos de esta en las distintas sociedades, no siguiéndose siempre el mismo patrón. En un artículo clásico de la antropología, Stephens (1963) dejó claro que era muy difícil dar una definición global del matrimonio válida para toda cultura, puesto que características que se suponían como constantes (ritual de matrimonio, legitimación de la sexualidad y deberes entre los cónyuges) son puestas en tela de juicio a través de los numerosos trabajos de campo en diferentes partes del mundo que muchos antropólogos llevaron a cabo, por ejemplo:

- El matrimonio o la constitución de una pareja legitimada no siempre se realiza de la misma manera. El ritual con el que se formaliza una relación así como los actos y las creencias religiosas son muy diversas y no siempre constantes. Según Stephens, en ocasiones incluso no se reconoce el ritual como tal o es realmente insignificante. De hecho esto no es algo extraño puesto que también en nuestra cultura se lleva a cabo lo que se denomina *matrimonio consuetudinario*, es decir, que la pareja cohabita y convive junta sin ningún ritual ni elemento legal que los defina como matrimonio, sin embargo terminan funcionando como tal a ojos de los demás, bien sea por criterios de tiempo o por compartir residencia y afecto/sexualidad.
- Otro error es extrapolar a toda cultura que el matrimonio sirve para legitimar la sexualidad entre una pareja. Hoy en día esto no tiene mucho sentido dado que en muchas culturas (por supuesto incluida la nuestra, aparte de las denominadas como primitivas) no se da este principio, yendo separada la sexualidad del compromiso de pareja. Lo que sí parece cons-

tante, sin embargo, es la necesidad de compartir un proyecto en común, bien sea este uno que está regulado por esa cultura (por ejemplo tener hijos o aumentar un patrimonio), o que tenga un corte más romántico, siendo una experiencia de crecimiento conjunto.

- El matrimonio implica obligaciones entre ambos cónyuges. Esto puede ser, de hecho, lo más acertado a la hora de definir el matrimonio y la pareja en general, aunque lo esperable entre cónyuges tenga una gran variabilidad. Un caso que ilustra todo ello es el de P. Bohanann, un antropólogo que estuvo varios años con los tiv de Nigeria, que decía que cuando estos se casaban tenían unas normas simples y rígidas. Se esperaba de la esposa que cocinara al menos una vez al día para el marido, que durmiera con él o cuidara de los cultivos entre otras tareas. El marido debía vestir a la esposa, preparar la tierra de cultivo mejor para ella y consultar a un chamán si esta se ponía enferma (1996, p. 69). Si bien hay obligaciones no se espera siquiera que se hagan amigos (aunque a veces ocurra),⁴ el secreto de un matrimonio tiv reside en que se tenga amplia descendencia y no haya peleas.

Para nuestro cometido este será un asunto central, puesto que la pareja mínimamente comprometida accede a una diversidad de demandas y supuestas obligaciones, las cuales pueden ser explícitas, por ejemplo en relación con lo que el grupo, la cultura y/o la ley (en caso de formalización) registren, e implícitas, es decir, relacionadas con lo que en la fantasía de cada uno ha de hacer el otro por él y viceversa. La conjunción de estos dos factores dará lugar a un amplio juego de factores que pueden tener como resultado tanto al reproche como el buen hacer de la pareja.

4. Lo que se espera que ha de ser el matrimonio rompe, en ocasiones, hasta con la sentencia que se cree como universal de «obligaciones económicas recíprocas» que se suele tener del matrimonio con hijos (familia nuclear) que es, o al menos debe de ser, autónoma económicamente. En muchas culturas esto no era así por predominar una estructuración familiar centrada en la poliginia o en la familia extensa. De esta manera no hay autonomía económica porque hay otra estructura familiar superior y de mayor importancia en esa cultura.

Lo que pretendo mostrar con este pequeño bosquejo antropológico es que en el matrimonio (en cualquiera de sus formas) o en el «estar en pareja» no existen unas directrices universales, por ejemplo: priorizar sobre la pareja o tener que prestarle especiales atenciones. Citaré solo algunos de entre los numerosos casos que se escapan de lo que los occidentales entendemos con nuestro etnocentrismo como «habitual».

Por ejemplo están los nayar, un grupo de las castas hindú que una vez casados se separan teniendo la mujer derecho a ser visitada por otros hombres, mientras que los maridos pueden ir a ver a otras mujeres. De hecho, como digo, ni siquiera viven juntos puesto que las mujeres se van a vivir a su casa de nacimiento.

Por muchos es también conocido el kibbutz israelí, que para algunos es un «experimento» y para otros un intento de crear un sistema social diferente. Consiste en una comuna donde todos trabajan en beneficio del grupo. Las parejas no se casan, simplemente si deciden estar juntas demandan su propio dormitorio. Si tienen hijos se les considera casados, aunque los hijos son criados comunalmente por los demás.

En otras muchas sociedades descritas por Stephen (1963) como los jamaicanos, kaingáng (tribus de Brasil) o los ojibwa (indios que habitaban en el actual Canadá y los Estados Unidos) no parecían casarse nunca con la intención de que su matrimonio fuera permanente, dado que oscilaban entre el 33% de las mujeres y el 25% de los hombres (incluso con porcentajes más bajos) las personas que finalizaban el matrimonio.

S. Jiménez (2011, p. 200) nos explica varios ejemplos de matrimonios diferentes a los acostumbrados en occidente, bien porque el matrimonio homosexual está institucionalizado, bien por la variabilidad de género conseguida a través de construcciones culturales propias. Para entender esto deberíamos tener en cuenta tanto los matrimonios entre personas del mismo sexo (algo muy común en determinadas culturas) como nuevas variantes de género que producen estructuras de pareja diversas.

Por ejemplo, entre los nuer de África o entre los nandi, donde las «mujeres-marido» se dedican a tareas masculinas (Jiménez,

2011, p. 201). También se ha de tener en cuenta el trabajo de campo estudiado por Evans-Pritchard acerca de los matrimonios homosexuales entre los jóvenes hombres azande.

Pero no solo se encuentran estos ejemplos de matrimonios institucionalizados entre personas del mismo sexo, sino que los emparejamientos pueden ser más diversos aún en aquellas culturas en las cuales se reconocen más de dos géneros. Entre los muchos y variados casos citaremos el de los indios navajos, los cuales distinguen no dos sexos sino tres: mujeres, varones y hermafroditas. Siendo el último muy valorado. El reconocimiento de tres sexos físicos daría lugar a cuatro diferentes tipos de estatus de género: mujeres, varones, nadle⁵ verdaderos, nadle falsos. Estos nadle, que constituyen un tercer género, tienen privilegios que no tienen los demás navajos y están absolutamente adaptados a su cultura pudiendo emparejarse tanto con hombres como con mujeres.

Si aparte de estos hechos tomamos en cuenta el amplio surtido de modos de emparejarse y vivir la sexualidad en diversas culturas, como la bisexualidad o las tradiciones dos espíritus (cercano al transvestismo pero con más connotaciones culturales), el lector se va haciendo la idea de que son docenas los casos que se podrían contar que no se ajustan lo más mínimo a nuestro modelo occidental de pareja. Por ello la reflexión que pretendo hacerle al lector es que vea que la pareja tal y como la entendemos es un «invento occidental», nuestra obsesión desde luego. No ha sido común ver en otras sociedades y culturas que después del matrimonio fuera el cónyuge la persona que tiene que ser más importante, ni mucho menos el papel de la reciprocidad o lo que el uno tiene que hacer por el otro. Sin embargo, pese a no ser universal, es nuestra principal preocupación y una de las principales razones por las cuales la gente occidental se enamora y se separa. Por tanto tenemos que tener en cuenta que aquello que se espera que ha de ser una pareja es una construcción social, no algo universal. Esto tiene importantes repercusiones puesto que

5. El nadle es hermafrodita por su ambigüedad genital (Bolin, 2003, p. 237). El falso nadle por tanto se hace pasar por un nadle. Con ello consiguen derechos de los cuales carecen el resto de navajos.

la cultura imperante marca y tiene mucha más importancia en el sistema de la pareja de lo que comúnmente se cree.

Si bien el matrimonio y otras formas de convivencia en pareja son una institución universal que en muchos casos tienen intereses afectivos, sus modos no lo son, habiendo gran variación. La relación de pareja tal y como la entendemos nosotros es una construcción de nuestra cultura que no es extrapolable ni a otros momentos históricos ni a otros tipos de sociedades. La importancia que le damos a lo que se espera del otro, o lo que el otro está obligado a hacer (y en cierto modo a ser) es un fenómeno de nuestra cultura.

3. Somos trobriandeses

En una interesante reflexión, P. Bohannan (1996) realizó un esquema de cómo era el matrimonio en tres culturas distintas: la americana (antes de los 50 del siglo xx y después de los 60 del mismo siglo), la de la India tradicional y los trobriandeses.⁶ El caso es que en estas culturas vemos superpuestas las etapas del matrimonio. En la América más conservadora (la de antes de los 50) los pasos obviamente eran: 1. Conocerse (y/o enamorarse), 2. Casarse, 3. Formar un hogar, 4. Primera relación sexual. Pasos por ciertos muy semejantes a los que eran comunes, o al menos deseables, en España hasta hace muy pocas décadas.

En la India tradicional el proceso era: 1. Boda (es muy conocido aquí el fenómeno del matrimonio concertado), 2. Formar un hogar, 3. Primera relación sexual, 4. Conocerse (y/o enamorarse).

6. Los trobriandeses o trobriand constituyen un ejemplo de cultura «primitiva» estudiados por el antropólogo polaco B. Manilowski a principios del siglo xx. Es para la mayor parte de los antropólogos el primer estudio etnográfico exhaustivo de una cultura. Los trobriandeses residían en las Islas Trobriand, un pequeño archipiélago de Papua Nueva Guinea. Sus costumbres fueron estudiadas pormenorizadamente por Malinowski (1922) dando lugar a multitud de publicaciones que son referencia todavía hoy para el estudio de la etnografía.

En cuanto a los Estados Unidos en los años 60 y los trobiandeses hay muchas similitudes variando solo que a veces los americanos formaban un hogar antes de casarse. Siendo los pasos: 1. Primera relación sexual, 2. Conocerse y/o enamorarse, 3. Formar un hogar o boda.

Es curioso cómo nuestro modelo sexual actual se asemeja cada vez más al de los trobiandeses, antiguos habitantes de las Islas Trobiand estudiados por el antropólogo polaco B. Manilowski durante principios del siglo xx. Como aquí, antes del matrimonio los trobiandeses tenían amplia capacidad para tener relaciones sexuales sin estar esto limitado por la sociedad en la que vivían. La cuestión es ¿por qué «somos trobiandeses»? Desgraciadamente porque, al igual que ellos, una vez iniciado el matrimonio después de conocerse sexualmente, la sexualidad empezaba a desvanecerse habiendo variedad de tabúes relacionados con lo sexual, terminaban durmiendo en camas separadas y tenían prohibido hablar de sexo el uno con el otro. En su caso esto ocurría por cuestiones rituales y culturales. En el nuestro por la fatiga vital y el conflicto que crea renunciar a la imagen idealizada que se tiene de la pareja, la cual, en los procesos sanos, se va deshaciendo hacia algo más realista y productivo, mientras que en las parejas menos sanas se sigue esperando la idealidad y el papel del otro como perfecto y reparador. Muchas de las parejas y pacientes que vemos en nuestras consultas también tienen vetado hablar de la sexualidad, por ellos mismos, no por condicionantes culturales, y, cuando lo hacen, a menudo es en forma de reproches propios y ajenos.

Hemos ganado en libertad sexual, en cuanto a que no hace falta que en nuestra cultura esté necesariamente legitimizada para que se produzca. Sin embargo, los problemas sexuales siguen siendo el *top one* en la consulta de los psicoterapeutas en su forma más clásica (impotencia, eyaculación precoz, anorgasmia, dispareunias...) o en forma de diversas problemáticas de pareja. Que «somos trobiandeses» es una broma que utilizo para mostrar cómo la sexualidad en muchos casos muere al poco de iniciarse el matrimonio o la cohabitación con la pareja. Lo que quiero decir es que la sexualidad desinhibida al principio de una

relación no es una clave para el éxito de esta puesto que median otros factores. Ya decía Fromm acertadamente (1956) que una cosa era traspasar la intimidad del otro a través de la sexualidad y otra muy distinta conocer a esa persona en profundidad pese a tener sexo con ella. Esto contradice las teorías que presuponen que la represión sexual es el principal elemento que explica los fracasos de las parejas.

4. Rompiendo mitos sobre la pareja

En este apartado, y a través de mi propia experiencia clínica y de una reflexión antropológica y psicoanalítica, propongo al lector varios principios de la relación de pareja. Algunos de ellos, a su vez, rompen con lo que yo entiendo que son mitos sobre cómo ha de ser el funcionamiento idóneo de una pareja, mitos que a lo largo de las diferentes épocas han creado gran número de prejuicios y problemáticas en la pareja:

1. Todas las relaciones, pero en el caso de la relación de pareja con más intensidad, se basan en el *principio de transferencia*. Según este principio todas las relaciones y sentimientos que tenemos hacia los demás vienen modulados por nuestras relaciones de apego y afectivas en la primera y en la segunda infancia. Y también, en segundo grado, por las que hemos mantenido en la adolescencia y en la adultez.

Este principio de transferencia, que prefiero denominar de *transferencia antropológica* (Guerra Cid, 2001, 2006) para diferenciarlo de la transferencia en sí que se produce en el encuadre entre un terapeuta y un paciente, es universal. También, como veremos a través de la presente obra, puede ser consciente e inconsciente y procedimental o declarativa.

Antes de pasar al resto de los principios me gustaría comentar que en el principio de transferencia, además de tenerse en cuenta cómo han sido las relaciones de apego en la infancia (por ejemplo con la madre, el padre, los abuelos, el tío, los hermanos...) y que han influenciado al individuo, también pesa la imagen inconsciente (temida, idealizada) fomentada

por la visión que en la infancia y en la adolescencia tuvo de la pareja que formaron sus progenitores.

2. *La relación de pareja es una co-construcción mutua de ambos protagonistas.* Su creación, mantenimiento y progreso o regresión es fruto de la interacción de ambos miembros. Ni cuando la pareja va bien ni cuando hay problemas es todo solo responsabilidad de uno de los miembros. A los psicoterapeutas nos suele ser transmitido por parte de nuestro paciente o de su pareja que solo uno de los dos tiene la culpa. Esto suele ser falso.

Metafóricamente puede decirse que entre ambos miembros se construye una relación, que es, en cierto modo, independiente de cada uno de ellos pero en la que a la vez participan ambos; este concepto se denomina en el psicoanálisis contemporáneo *terceridad* (J. Benjamin, 1988).

La terceridad no es ni «un tuyo» ni «un mío», es un «nosotros», un fenómeno relacional producido por la pareja, lo cual sirve para reflexionar, nominar y tratar múltiples problemas que se puedan producir en el seno de la pareja, incluyendo por supuesto los sexuales (Castaño, 2011).

3. *Una relación de pareja es un sistema,* concretamente uno abierto, complejo y dinámico. No se puede entender esta relación como algo lineal ni como algo fácilmente predecible. Ahondaré sobradamente en estos conceptos a lo largo del libro, por ahora cabe señalar que este sistema al que me estoy refiriendo, y siguiendo la lógica de la Teoría general de sistemas, es un tipo de sistema imprevisible, autónomo y autoorganizado (Coderch, 2012).

De tal modo, cada miembro de la pareja cumple una función en el sistema, pero estas funciones y roles que cada uno cumple se pueden transformar. Este sistema también puede sufrir cambios a través del exterior y puede avanzar hacia otro tipo de estado. No siempre tiene como función primordial mantener el equilibrio.

4. *Los polos opuestos no se atraen.* De hecho, para una buena estructuración de la pareja si los dos caracteres son muy opuestos hay un menor grado de empatía, lo cual ya constituye en sí un problema para la comprensión del otro. Distinto de que los

polos opuestos se atraigan es que los polos aunque diferentes se complementen. Dos caracteres complementándose uno al otro generan una maduración en la propia personalidad, en el otro y en la pareja.

5. Siempre es necesario cierto grado de *intimidad individual* para no fusionarse en el otro, lo que hace de la relación de pareja una simbiosis. Ha de dejarse siempre un espacio o varios a cada miembro de la pareja para realizarse, aunque solo sea en lo cotidiano. No es más profunda una pareja, o se lleva mejor, o se quiere más por hacerlo todo en continua compañía, no distinguiéndose el uno del otro. Usted como lector encontrará cumplidos ejemplos de personas a las que es imposible invitar a solas a café, a comer o a charlar ya que dan por supuesto que la pareja ha de estar presente en todo momento de su vida.
6. Del mismo modo, cuando se está en pareja *es imposible la absoluta individualidad* por definición de lo que la pareja es. A menudo muchos pacientes me comentaban el deseo de, aun teniendo pareja, poder seguir poseyendo toda su capacidad de maniobra y toma de decisiones. Esto es una quimera puesto que en el compromiso de pareja siempre se ha de «perder» cierta parte de lo individual en pos del otro. Este es uno de los más complejos ejercicios de equilibrio en la relación de pareja, mantener cierto grado de intimidad a la vez que se comparte con el otro y se acepta la «frustración» de tener que cederle tiempo, energía, espacio..., aunque esto también es amor. La individualidad se complica más con la necesidad de camaradería y cooperación cuando los hijos entran dentro de la pareja transformándola en familia.

J. Willi (1978, p. 21) propone tres principios funcionales que se han de dar en toda relación de pareja: 1. Que ambos miembros tengan la misma importancia en la relación. 2. Que no se produzca en la pareja una situación en la que uno es siempre progresivo, en el sentido de activo y fuerte mientras que el otro es siempre regresivo, en el sentido de pasivo y débil. 3. Y relacionado con los dos últimos principios que acabo de establecer, Willi enuncia la importancia del *principio de deslinde*.

Según este último principio, en la relación de pareja tan negativo es que ambos se hallen fusionados, sin límites, como que cada uno haga una vida totalmente aparte de la del otro. Pero también se refiere, en mi opinión, a la difícil tarea de mantener el equilibrio entre la propia intimidad y la parte de esta intimidad que se pierde y a la que se renuncia en detrimento de la pareja. Fromm decía algo así como que lo difícil de la pareja era ser dos siguiendo siendo uno.

A la vez, este principio de deslinde se relaciona no solo con los límites internos de la pareja sino también con los límites que esta mantiene con el exterior. Ambos límites han de ser equilibrados. Cuando hablemos del establecimiento del enamoramiento veremos que una de sus cualidades es la rígida fijación de límites entre uno y otro dentro de la pareja, produciéndose una fusión casi simbiótica dependiendo del caso. Cuando esto se mantiene a lo largo del tiempo, sin embargo, ya estamos hablando de una patología dentro de la relación de pareja.

7. Una relación de pareja a medio o largo plazo necesita de *posicionamiento y nominación*. Es decir, la pareja, o al menos siempre uno de los miembros, con el tiempo confrontarán al otro con «qué somos» y «a qué atenerse». Los «follamigos», «amigos con derecho a roce» y «rollos» solo lo son en virtud de un acuerdo tácito, o a veces explícito, dependiendo de la pareja, de que lo son. Aun así, la experiencia nos muestra que cuando esto se mantiene en el tiempo es muy complicado que uno de los dos no tense la cuerda. A menudo hay una intención en uno de los miembros de ir más allá. Esto rompe el equilibrio generando un punto de inflexión a través del cual la relación se rompe, continúa nominada de alguna manera (noviazgo, estar saliendo...) o puede entrar en una nueva situación de enganche donde uno quiere mantener su estatus y el otro tener cada vez mayores implicaciones emocionales. Pero, desde luego, es poco probable que la relación se mantenga indefinidamente en la ambivalencia o en la falta de definición.

Aquello de «mientras dure», termina definitivamente con cualquier relación.

Los siguientes principios se pueden considerar de naturaleza cultural:

8. Como comentábamos anteriormente, la idea de amor romántico con todas sus consecuencias y lo que se espera que un miembro de la pareja haga por otro y viceversa, *es una construcción cultural*.
9. Por ello es sumamente difícil tratar de *mantener una relación profunda a la vez que abierta*. En el imaginario de muchas personas está el poder mantener con la pareja una buena relación de amor y compañerismo profundo a la vez que se pueden tener aventuras e incluso un amante. Ante el hecho de «se puede estar enamorado de dos personas a la vez» cabe decir que psicológicamente es negociable y discutible. Pero culturalmente, no. Nuestra cultura sanciona abiertamente estos comportamientos en mayor o menor grado, dependiendo este grado sobre todo de aspectos morales y religiosos.
10. Una pareja, aparte de ser un sistema, *se relaciona con otros sistemas* que a la vez interaccionan con ella, la envuelven, fusionan etc. Por ello la edad de la pareja, su estatus, si tienen hijos o no, es decir, lo que se ha venido denominando el ciclo vital de la pareja, tiene significados diferentes dependiendo de la sociedad y cultura a la que esté vinculada. Un ejemplo de ello son las instituciones que se han de tener en cuenta no solo en la pareja en sí, sino hasta en la forma en cómo debemos realizar los profesionales una psicoterapia de pareja (M. Millán, 2010). Los principales sistemas de referencia con los que interactúa la pareja son: la familia de origen, la familia que crea la pareja, la sociedad y la cultura.
11. Para que una relación de pareja sea sólida y firme *no es preciso cultivar una relación de amistad previa* que lleve al enamoramiento. Las relaciones basadas en «flechazos» que provocan enamoramientos rápidos también pueden ser duraderas y profundas. Es decir, no necesariamente se tiene que conocer la pareja antes de serlo, pueden empezar a serlo mientras se conocen sin que esto tan importante como se cree para que la relación tenga éxito.

Al respecto, J. Willi (2004, p. 22) desarrolló una interesante investigación en la que se observa en una de sus conclusiones que no había prácticamente diferencias entre las parejas que se habían enamorado tras un tiempo de conocerse de las que se habían enamorado súbitamente. No había grandes diferencias en cuanto a la satisfacción que decían tener tiempo después con su pareja. Del mismo modo, los dos tipos de pareja eran igual de estables a lo largo del tiempo no observándose diferencias.



ACERCA DE EL AUTOR

Luis Raimundo Guerra Cid es doctor en Psicología, con el grado de Premio extraordinario de Investigación por la Universidad de Salamanca gracias a la tesis realizada sobre malestar docente y al estudio de los estados de desajuste en el *self* de los profesores. Asimismo, es licenciado en Filosofía y Ciencias de la Educación —sección psicología— (denominación de la antigua licenciatura en Psicología por la Universidad de Salamanca) y en Antropología cultural y social (UNED). Especialista en medicina psicosomática y psicología de la salud (Universidad de Alcalá y Sociedad Española de Medicina Psicosomática y Psicología Médica). Además es psicólogo especialista en Psicoterapia por la EFPA. Fue formado como psicoanalista en los años noventa por diversas entidades de prestigio, como la Fundación Cencillo de Pineda.

Actualmente ejerce como docente en el máster de Psicoterapia psicoanalítica de base antropológica (Universidad de Salamanca) y como psicoterapeuta y docente en Valencia en el Instituto de Psicoterapia de Orientación Psicoanalítica y Antropología (IPSA- Levante), del cual es director.

Discípulo directo del Dr. Luis Cencillo, con el que trabajó varios años, es un destacado docente y divulgador de su método de psicoterapia psicoanalítica (psicodialysis). En los últimos años su investigación y práctica clínica tienen que ver con los modelos de psicoterapia relacional, la neurociencia y con el estudio de sistemas dinámicos no lineales y su aplicación a la relación humana.

Interesado en la integración en psicoterapia, actualmente es presidente de la Sociedad Española de Psicología y Psicoterapia para la Integración (SEPPPI), miembro de la International Association for Relational Psychoanalysis and Psychotherapy (IARPP) y de la Sociedad Española de Medicina Psicosomática y Psicología Médica (SEMPYPM).

Asiduo ponente en congresos nacionales e internacionales, ha publicado diversos artículos científicos y diez libros sobre psicoterapia, psicopatología y divulgación, entre los que destacan: *Transferir, contratransferir, regresar* (Amarú, 2000), *Tratado de la insoportabilidad, la envidia y otras virtudes humanas* (DDB, 2004) o *Este no es un libro de autoayuda* (DDB, 2006). Más información en <www.ipsalevante.com>.



ÍNDICE

- Prólogo, *por el Dr. Joan Coderch* 13
- I. Introducción: Una vida, muchas historias. Con otra vida, miles de intersecciones 23
- II. Me gustas, te gusto. Principios y bases de la relación de pareja humana 27
1. Un cerebro relacional 27
 2. Lo que la antropología nos enseña acerca de la pareja 31
 3. Somos trobriandeses 40
 4. Rompiendo mitos sobre la pareja 42
- III. Las condiciones iniciales. Por qué es tan importante el comienzo de las relaciones 49
1. La pareja como un fenómeno no lineal 49
 2. ¿Por qué hasta el aleteo de una mariposa lo puede cambiar todo? 51
 3. Donde todo empieza: ¿por qué son de importancia las condiciones iniciales en una pareja? 55
 4. Algo común a todos nosotros en la búsqueda afectiva: el desfondamiento radical humano 60
- IV. Sumando condiciones iniciales: cómo y por qué nos enamoramos 63
1. El amor y su dificultad de definición 63
 2. Distintas maneras de amar 67
 3. La condición básica: la búsqueda del ideal 70
 4. La exactitud del instante 74

- V. ¿Cómo se mantienen las relaciones sanas y patológicas? **81**
1. Dónde ocurren las cosas de las que no nos damos cuenta: la importancia de lo implícito **81**
 2. No es lo mismo «no saber» que algo sucede, que saberlo y no querer verlo **85**
- VI. Escondido en la memoria: lo que la neurociencia actual nos enseña **89**
1. La compleja memoria humana **89**
 2. Niños que saben qué ocurre sin entender el lenguaje o cómo es conocer de manera implícita **92**
 3. Tres minutos. El tiempo necesario para conocer la calidad del vínculo **95**
 4. Las condiciones iniciales en el desarrollo humano son también vitales **98**
 5. «Sísifos» contemporáneos o cómo repetir secuencias de sufrimiento **100**
- VII. La pareja dentro del sistema: repetición, mantenimiento y cambio **105**
1. Algo muy humano: acabar lo inacabado **105**
 2. ¿Es posible el cambio? **110**
 3. De vuelta a la antropología: cómo se producen los cambios en los homínidos **113**
- VIII. Una visión operativa para entender los conflictos de pareja: las afectopatologías relacionales del amor **119**
1. ¿Qué es una afectopatología amorosa? **119**
 2. Diferentes formas de sufrir en pareja **121**
- IX. Sufro, sufres, hazme sufrir, te hago sufrir: la afectopatología sádico-masoquista **127**
1. Rudimentos internos de una relación destructiva **127**
 2. Algunas posibles condiciones iniciales, atractores y dinámica en el sadismo-masoquismo **132**
 3. Las celotipias como una forma camaleónica de afectopatología sádico-masoquista **137**
- X. La relación de pareja como protagonista-espectador: la afectopatología del (anti)amor narcisista **143**
1. Transformaciones sociales **143**

2. Narciso que no se ahoga, asfixia a quien convive con él **145**
 3. Escenas que mantienen la relación **148**
- XI. La ambivalencia en el amor: afectopatología de la seducción **153**
1. La mala fama de los histéricos **153**
 2. De la naturaleza del trauma a cómo se expresa en la pareja **155**
 3. La seducción dentro del sistema **157**
- XII. «Siempre te metes (me meto) en lo que yo hago (tú haces): afectopatología por rivalidad **167**
1. Una cuestión de poder **167**
 2. «Tú siempre te sales con la tuya»: el sistema dinámico de la rivalidad de pareja **172**
- XIII. Sin alguien no soy nada: la afectopatología compulsiva **177**
1. La paradójica búsqueda de mí en el otro **177**
 2. «Don Juanes» y «Doñas Juanas» del siglo XXI **179**
 3. Mariposas, *loops*, Zeigarnik y otros «caos» dentro de las relaciones compulsivas **183**
 4. La seducción compulsiva **187**
- XIV. Sea como sea y ante todo, no me dejes: afectopatología abandonica y fobia al abandono **189**
1. «Ante todo, que no me dejen»: las bases de la personalidad abandonica **189**
 2. «Tú tendrías que saber lo que yo necesito sin que yo te lo dijera», o de cómo la red no debe ser segura sino mágica **191**
 3. Otros cambios de impacto en el sistema abandonico-salvador **198**
 4. «Ni abandonado, ni en soledad». Afectopatología relacional compulsivo-abandonica **199**
- XV. Epílogo para los que buscan el amor o quieren mantenerlo **201**
- Referencias bibliográficas **205**
- Acerca de el autor **211**