Patrones de interacción familiar y su repetición en las relaciones de pareja

Claudia Leticia Yáñez Velasco

Hogares disfuncionales

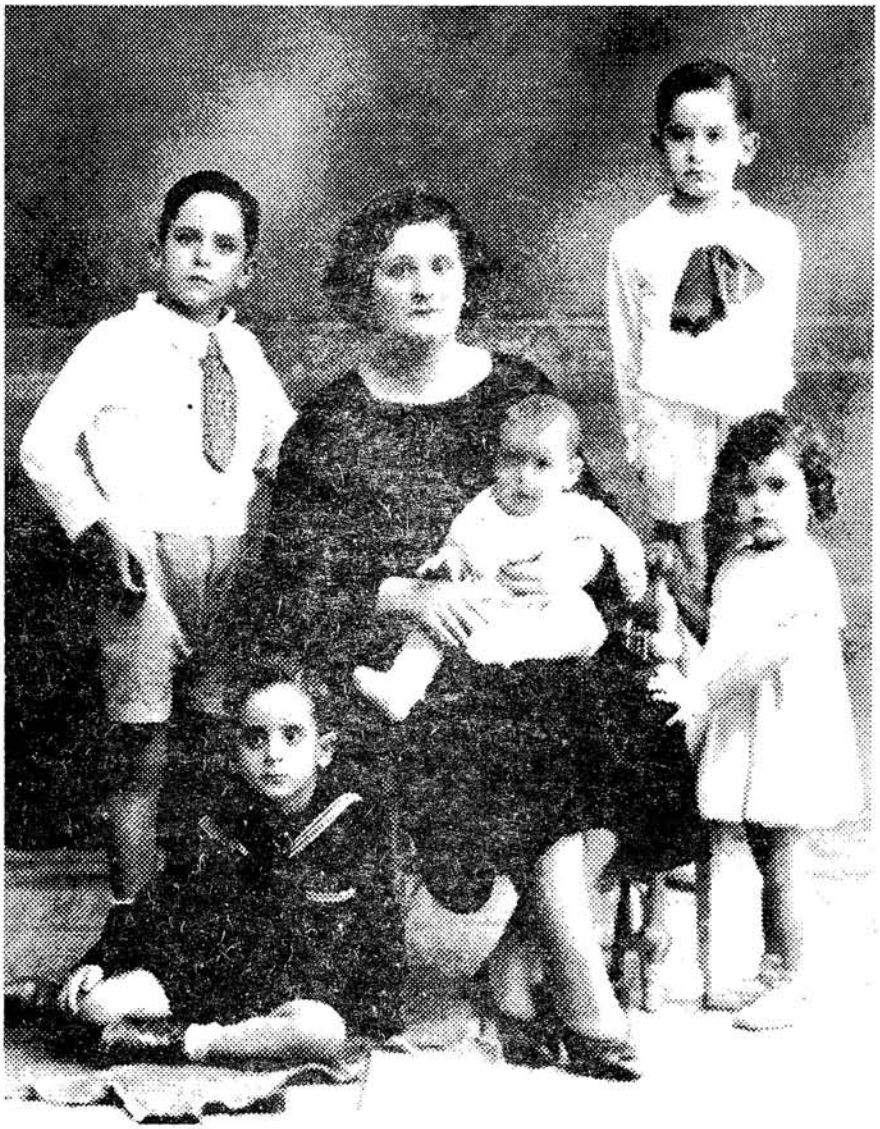
Crecer como miembro femenino de una sociedad no es fácil, y crecer en un hogar caótico y disfuncional puede generar algunos patrones patológicos en la conducta de una mujer. Uno de ellos puede ser el repetir el estilo de interacción, aprendido cuando niña, en sus relaciones de pareja.

Y el estilo de interacción que se puede reproducir como adulta es el mismo que se establece en una *familia* llamada *disfuncional*, debido a que los miembros juegan roles rígidos y en la cual la comunicación está severamente restringida a las declaraciones que se ajustan a esos roles. Los miembros no tienen libertad de expresar todo un espectro de experiencias, deseos, necesidades y sentimientos, sino que deben limitarse a jugar el papel que se adapte al de los demás miembros de la familia. En todas las familias hay roles, pero a medida que cambian las circunstancias, los miembros también deben cambiar y adaptarse para que la familia siga siendo saludable.

Cuando nadie puede hablar sobre lo que afecta a cada miembro de la familia individualmente y a la familia como grupo —es más, cuando tales temas son prohibidos en forma implícita (se cambia el tema) o explícita ("aquí no se habla de esas cosas"), se aprende a no creer en las propias percepciones o sentimientos—. Y como la familia niega la realidad, los hijos también comienzan a negarla. Y eso detendrá severamente el desarrollo de las herramientas básicas para vivir la vida y para relacionarnos con la gente, y es ese deterioro el que puede operar en las mujeres que provienen de un hogar disfuncional, en donde el padre tiene adicción por la bebida. Entre otras de las características o rasgos de las familias disfuncionales tenemos:

Hogares disfuncionales

- Abuso de alcohol y/u otras drogas (prescritas o ilegales)
- Conducta compulsiva, como por ejemplo: una forma compulsiva de comer, de trabajar, de limpiar, jugar, gastar, hacer dieta, hacer gimnasia, etcétera. Éstas son prácticas adictivas, además de procesos de enfermedad progresivos. Entre muchos de sus efectos, alteran y evitan el contacto sincero y la intimidad de una familia.
- Maltrato del cónyuge y/o de los hijos.
- Conducta sexual inapropiada por parte de uno de los progenitores para con un hijo o hija, desde seducción hasta incesto.
- Discusiones y tensión constante.
- Lapsos prolongados en que los padres rehusan a hablarse.
- Padres que tienen actitudes o principios opuestos o que exhiben conductas contradictorias por la lealtad de sus hijos.
- Padres que compiten entre sí o con sus hijos.
- Uno de los progenitores no puede relacionarse con los demás miembros de la familia y por esto los evita activamente, al tiempo que los culpa por su efusividad.
- Rigidez extrema con respecto al dinero, la religión, el trabajo, el tiempo, el sexo, las demostraciones de afecto, la televisión, el trabajo de casa, los deportes, la política, etcétera. Una obsesión por alguno de esos temas puede impedir el contacto y la intimi-



dad, porque el énfasis no se coloca en relacionarse, sino en acatar las reglas.

Las familias disfuncionales presentan muchos estilos y variedades, pero todas comparten un mismo efecto sobre los hijos que crecen en ellas: esos hijos sufren cierto grado de daño en su capacidad de sentir y relacionarse.

Quizá su lucha haya sido con uno solo de sus padres, quizá con ambos. Pero lo que haya estado mal, lo que haya faltado, lo que fue doloroso en el pasado, es lo que se trata de corregir en el presente.

A menudo, aquellas personas que provienen de hogares disfuncionales tuvieron padres irresponsables, inmaduros y débiles. Crecen con rapidez convirtiéndose en pseudoadultas mucho tiempo antes de estar listas para la carga que significa ese rol.

Los papeles sociales

Los papeles y el sistema social

Los papeles sociales hacen posible la vida con los semejantes, pero también son una fuente oculta de estrés y desmoralización que puede enfermar a la gente. Los papeles son invisibles, pero se encuentran en el centro de nuestras identidades, y nosotros los vivimos.

En los estudios de grupos, como la familia o la sociedad entera, se puede apreciar que la conducta de una persona hacia otras muestra patrones recurrentes. Las relaciones interpersonales no ocurren de manera aleatoria, sino parece que siguen reglas, como el argumento de una obra de teatro.

Como la estabilidad de una sociedad es muy importante, las personas están educadas cuidadosamente para vivir dentro de los límites que sus papeles definen, y hay fuertes castigos para aquellas que violan las especificaciones de su papel. La enseñanza de la gente para que cumpla con sus papeles se asigna a los agentes de socialización y agencias, mientras que la responsabilidad de mantener a la gente de acuerdo con sus papeles compete a los agentes y agencias de control social. Las agencias de socialización incluyen a la familia, la escuela y los medios de comunicación de masas, como la televisión y la radio; todas estas instituciones de la sociedad, educan a la gente con sus formas "correctas" de actuar. Los agentes de socialización son las personas que moldean la conducta de un individuo en proceso de crecimiento y aprendizaje, de modo que su comportamiento se ajuste a la definición de los papeles que deben asumir. Así, los padres, los hermanos, los tíos, y los maestros son agentes de socialización.

Cada papel social que la persona encarna es un distintivo que le permite participar en la vida

con sus semejantes, de acuerdo con maneras prescritas, y cada papel establece límites para su libertad y acceso a los bienes materiales. En suma, los papeles dan derecho a la persona a los privilegios relacionados con una posición elevada en un grupo o la condena a sufrir las dificultades reservadas para aquellas que tienen una baja posición. Las mujeres se han vuelto más conscientes de que el papel femenino, en la mayoría de las sociedades, condena a la mujer a la educación inferior, a una posición profesional más baja y, comúnmente, a la responsabilidad exclusiva de la educación de los hijos, a no ser que ellas mismas se resistan a esta definición.

¿Cómo aprendemos los papeles?

Aprendemos los papeles mediante entrenamiento o por imitación o al identificarnos con los papeles asequibles. Así, cuando niños, los padres recompensaban la conducta que se ajusta a su idea de la forma como un niño o niña debería actuar. En cada etapa cronológica la conducta está regulada por la aprobación y el castigo que origina la acción.

A medida que se envejece se estimula a imitar la conducta de personas que fungen como ejemplos de papeles modelo. Así, se aprende a ser marido o padre, esposa o madre —cuando llega el momento—. Y también así pueden aprenderse los papeles ocupacionales.

Las personas tienen dificultades para cumplir con sus papeles sexuales y familiares si crecen sin un contacto regular con los papeles modelo o cuando éstos difieren de las normas de un grupo; por ejemplo, algunos homosexuales crecen sin un padre en el hogar o con uno odioso, con el que no se identificó. Cuando el divorcio es común, muchos niños crecen sin padre, ya que por regla general, la madre es quien los cría; en estas condiciones, tal vez a las muchachas se les dificulta aprender qué conducta adulta cabe esperarse entre el hombre y la mujer o entre el marido y la esposa.

Debido a esto podrán adquirir nociones idealizadas de lo que habrán de esperar de sus cónyuges e hijos cuando se casen, y que éstos no podrán satisfacer.

Papeles comunes

Familiares

La experiencia de contar con una familia es esencial para tener la sensación de identidad y satisfacer las necesidades de seguridad e intimidad. Dentro de la familia, la mayoría de las personas encuentran sus relaciones personales más satisfactorias: primero como hijos, hijas, hermanos, hermanas; después como esposos, esposas, madres, padres y más tarde como abuelos. Incluso cuando la familia se disuelve, la persona busca un "grupo principal" —un pequeño grupo de amigos íntimos con los cuales se pueda vivir en comodidad, con o sin relaciones sexuales.

Sexuales

El rol sexual se aprende, en una parte, por la identificación con las figuras paternas, que tiene como resultado la adopción de un patrón total de atributos, motivos, actitudes y valores personales.

Existen dos requisitos previos para el establecimiento y mantenimiento de una identificación con el padre o la madre. En primer lugar, el niño tiene que percatarse de algunas semejanzas con uno de sus padres; en particular, atributos físicos o psíquicos especiales como el pelo, la postura, etcétera. En segundo lugar, el padre o la madre deberá poseer cualidades atractivas para el hijo. Y lo más característico es que la criatura se percate de una mayor semejanza con el padre del mismo sexo.

Ahora, también se define en cada cultura determinadas tareas, actividades y características de la personalidad como propias de hombres y otras como propias de mujeres, y esta tipificación puede ser en parte resultado de una identificación con el padre del mismo sexo; es decir, a través de la identificación, el niño adopta las conductas y atributos de ese padre o madre, que por lo común son los adecuados para su propio sexo.

Este proceso es apoyado por el aprendizaje, pues los padres estimulan la conducta tipificada sexualmente de manera directa al estimular y recompensar respuestas adecuadas al sexo del niño o niña y, al mismo tiempo, desalentar las conductas que no se consideran propias del sexo de la criatura.

El factor primordial en el papel sexual es el conocimiento que tiene el niño de la categoría conceptual niño o niña a la que pertenece.

Factores que incrementan la capacidad de una persona para establecer relaciones de pareja satisfactorias

"Si no encontramos amor dentro de la familia, no tardamos en buscarlo fuera de ella. La mujer desdeñada se lía con un amante, el marido, con una "querida", y florecen de nuevo las intimidades corporales".
(Desmond Morris)

Existen factores que pueden favorecer las relaciones de pareja, ya sean satisfactorias o inadecuadas, que por lo general son necesidades que debieron ser cubiertas dentro de la familia desde pequeños y que, careciendo de ellas, se establecen relaciones de pareja contando con los mismos recursos.

Esos factores son los que a continuación se presentan:

Satisfacción de las necesidades básicas: Como regla general, una persona que ha experimentado una rica satisfacción de sus necesidades estará en posición de convertirse en un amante activo. No está obligado a dedicar todas sus energías a satisfacer sus necesidades personales; más bien usa parte de su tiempo, habilidades y energías para lograr la felicidad y el desarrollo de otras personas.

Afirmación del valor del amor: Si una persona ha adquirido un fuerte sentido del valor del amor en sí mismo, es indudable que buscará oportunidades para amar. Su autoestima estará basada, por lo menos en parte, en su habilidad para amar activamente. En otras palabras, a no ser que tenga una relación amorosa activa, puede sentir que no se ha realizado completamente, que no es una persona completa.

Tolerancia a la frustración: El amor a otra persona suele implicar la insatisfacción de las necesidades propias, cuanto más desarrollada esté la capacidad del amante para tolerar periodos de privación, más capaz de amar será.

Amor a uno mismo: Quien no se ama a sí mismo, no sabe amar en lo absoluto. (Fromm)

¿Cómo atraer el amor de otras personas?

Tal vez una persona crea que nadie la puede amar, y que ella no puede inducir a alguien a que la ame. Esta creencia quizá provenga de una infancia desprovista de amor paterno y de una adolescencia desprovista de amistad.

Factores que promueven las elecciones de parejas inadecuadas

Necesidades crónicas: Un individuo con necesidades insatisfechas, probablemente percibirá a las demás personas de manera autista. Buscará satisfacer sus necesidades inmediatas ignorando a los demás.

Podrá escoger a una persona capaz de satisfacer estas necesidades y no comprender que posee otras necesidades y valores que se volverán importantes cuando las actuales hayan sido satisfechas.

Así, un hombre inadaptado, que necesita que se le cuide y que alguien más tome las decisiones en su lugar, puede enamorarse de una mujer dominante. A la larga es posible que él supere la necesidad de ser dominado y exija a su mujer otras conductas. Si ella no puede cambiar su comportamiento, surgirá un impasse que terminará con la relación.

Falta de conocimiento del yo: La persona enajenada de su yo real no sabrá lo que necesita para ser feliz o para facilitar su desarrollo, como su elección no considera estos importantes factores, partirá de otros criterios inadecuados para el desarrollo y la felicidad.

Falta de conocimiento de la otra persona: Se basará en una observación selectiva producida por sus necesidades, atribuciones, la proyección no reconocida o asimilativa, los rumores y otros mecanismos que garantizan conceptos inexactos de la otra persona.

La capacidad de amar activamente depende de las necesidades propias de amor que hayan sido satisfechas durante la edad temprana. Esta declaración tiene un fundamento lógico, además de empírico. Una persona cuyas necesidades hayan sido frustradas, está "hambrienta" y busca su satisfacción. Cuando alguien está vacío, difícilmente puede ser algo. El amor activo parece basarse en la economía de la abundancia, más que en el de la escasez.

Si la persona ha sido suficientemente amada en el pasado, se incrementa la probabilidad de que sea capaz de establecer una relación amorosa mutua con otra persona, en lugar de una relación pasiva y con tendencia continua, o en la que sólo reciba amor.

La práctica de la negación

No ayuda el hecho de que nuestra cultura otorga un viso romántico al sufrimiento por amor. Desde las canciones populares

hasta la ópera, desde la literatura clásica hasta los romances arlequinescos, desde las telenovelas diarias hasta los filmes y obras de teatro aclamadas por la crítica, estamos rodeados por innumerables ejemplos de relaciones inmaduras e insatisfactorias que se ven glorificadas y ensalzadas. Una y otra vez, esos modelos culturales nos inculcan que la profundidad del amor, se puede medir por el dolor que causa y que aquellos que sufren de verdad, aman de verdad. Cuando un cantante canta con una voz suave y melancólica acerca de no poder dejar de amar a alguien a pesar de lo mucho que eso lo hace sufrir, hay algo en nosotros —tal vez a fuerza de vernos repetidamente expuestos a ese punto de vista— que acepta que lo que expresa el cantante es lo correcto; aceptamos siempre que ese sufrimiento es natural del amor y que la voluntad de sufrir por amor, es un rasgo positivo en lugar de negativo.

Existen muy pocos modelos de personas que se relacionan con sus pares en forma sana, madura, no manipuladora, y no explotadora, y esto quizá se deba a dos razones. En primer lugar, con toda sinceridad, tales relaciones son bastante escasas en la vida real. En segundo lugar, dado que la calidad de la alteración emocional en las relaciones sanas, a menudo es mucho más sutil que el flagrante drama de las relaciones insatisfactorias, su potencial dramático tiende a ser pasado por alto en la literatura, el teatro y las canciones. Si nos vemos acosados por estilos perjudiciales de relacionarnos, tal vez es porque eso es todo lo que vemos y sabemos.

Debido a la escasez de ejemplos de amor maduro y comunicación sana en los medios, durante años se ha tenido la fantasía de escribir un episodio de cada una de las telenovelas principales. En ese episodio, todos los personajes se comunicarían en forma honesta, cariñosa y no a la defensiva. No habría mentiras, ni secretos, ni manipulaciones, nadie que estuviera de acuerdo en ser la víctima de otra persona y nadie sería el victimario. En cambio, los espectadores que vieran el episodio de ese día, verían personas comprometidas en tener relaciones sanas entre sí, sobre la base de la genuina comunicación.

Este estilo de relación no sólo se opondría mucho al formato normal de esos programas, sino que además ilustrarían, por medio del extremo contrastante, lo saturado que estamos de las representaciones de explotación, manipulación, sarcasmo, búsqueda de venganza, trampas deliberadas, celos, mentiras, amenazas, coerción, etcétera. Ninguna de esas cosas contribuye a una interacción saludable. Cuando se piensa en el efecto que tendría un segmento que presentara una comunicación honesta y un amor maduro sobre la calidad de esas sagas, hay que considerar también el efecto que tendría la misma alteración en la vida de cada uno de nosotros.

Todo sucede en un contexto, inclusive la forma de amar. Necesitamos tener conciencia de los efectos nocivos de la visión social del amor y resistirse a la visión superficial y contraproducente en las relaciones personales que ésta idealiza. Se necesita desarrollar conscientemente una forma de relación madura y abierta, que la que parece apoyar nuestro medio cultural, para poder cambiar el torbellino y la excitación por una intimidad más profunda.

Para la mujer, la práctica de la negación, magnánimamente expresada como "pasar por alto los defectos de él" o "mantener una actitud positiva", oculta la forma en que los defectos de él le permiten ejercer su rol deseado.



Cuando el impulso de controlar se disfraza bajo la actitud de "ser útil" y "brindar apoyo", nuevamente lo que se ignora es la propia necesidad de superioridad y poder implícitos en esta clase de interacción.

Es necesario que se reconozca que la práctica de la negación y el control, en cualquier forma que se le llame, no conduce a mejorar las relaciones y la vida. Más bien, el mecanismo de la negación lleva a relaciones que permiten la representación compulsiva de viejas luchas y necesidades de controlar, las mantiene allí, tratando de cambiar a otra persona, en lugar de cambiar ellas mismas.

Como ejemplo, en el cuento de *La bella y la bestia*. Una mujer tiene el poder de transformar a un hombre, si tan sólo le brinda amor con devoción. En este nivel de interpretación, el cuento parece defender tanto la negación, como el control, como métodos para lograr la felicidad. La bella, al amar al temible monstruo sin cuestionamiento (negación), parece tener el poder de cambiarlo (control). Esta interpretación parece acertada, porque encaja con los roles sexuales que dicta nuestra cultura. No obstante, una interpretación tan simplista, equivoca ampliamente el significado de este antiguo cuento de hadas. El hecho de que esta historia perdure, no se debe a que refuerza los preceptos y estereotipos de cualquier época. Perdura porque encarna una profunda ley metafísica, una lección vital sobre cómo vivir nuestra vida en forma sensata y buena. Es como si la historia tuviera un mapa secreto, el cual, si tenemos la astucia suficiente para descifrarlo y el coraje de seguirlo, nos guiará a un gran tesoro escondido: nuestra propia felicidad por siempre jamás.

Entonces, ¿cuál es la intención de *La bella y la bestia*? La aceptación. La aceptación como antítesis de la negación y el control. Es la voluntad de reconocer cuál es la realidad y dejarla tal como es, sin necesidad de modificarla. En eso radica la felicidad que surge, no de la manipulación de la gente o de las condiciones externas, sino del desarrollo de la paz interior, aun frente a los desafíos y dificultades.

Recordemos que en el cuento de hadas, *La bella* no tenía la necesidad de que *La bestia* cambiara. Ella lo veía con realismo, lo aceptaba tal y como era y lo apreciaba por sus buenas cualidades. No trataba de convertir a un monstruo en un príncipe. No decía: "Seré feliz cuando él no sea ya un animal". No le tenía lástima por lo que era, ni quería cambiarlo. Y allí radica la lección. Debido a su actitud de aceptación, *La bestia* fue liberada para convertirse en un verdadero yo. El hecho de que su verdadero yo resultara ser un apuesto príncipe (y una pareja perfecta para *La bella*), demuestra que ella fue recompensada simbólicamente y con creces por practicar la aceptación. Su recompensa fue una existencia rica y plena, representada por su vida feliz con el príncipe.

La verdadera aceptación de un individuo tal y como es, sin tratar de cambiarlo mediante el aliento, la manipulación o la coacción, es una forma muy elevada del amor que para la mayoría resulta muy difícil de practicar. En el fondo de todos los esfuerzos para cambiar a alguien, hay básicamente un motivo egoísta, una creencia de que a través de ese cambio seremos felices. No hay nada malo en desear ser felices, pero colocar la fuente de esa felicidad fuera de nosotros mismos, en las manos de otra persona, significa que se evita la capacidad y la responsabilidad de modificar la vida para bien.

Resulta irónico, pero la práctica de esta misma aceptación es lo que permite a otra persona cambiar si así lo desea. Analicemos cómo funciona esto. Si la pareja de una mujer tiene un problema de adicción al trabajo, por ejemplo, y si ella se enoja y discute con él por largas horas que pasa fuera de casa, ¿cuál es el resultado habitual? Él pasa el mismo tiempo o más lejos de ella, pues se siente justificado a hacerlo, a fin de escapar a esos lamentos sin fin. En otras palabras, al regañar, quejarse y tratar de cambiarlo, ella en realidad le hace creer que el problema entre ellos, no es su adicción al trabajo, sino la forma en que ella lo fastidia. Y, en efecto, su compulsión de cambiarlo, puede llegar a ser un factor tan importante para la distancia emocional entre ellos, como la compulsión al trabajo de él. En sus esfuerzos por obligarlo a estar más cerca de ella en realidad lo aleja más aún.

La adicción al trabajo es una alternativa grave, como lo son todas las conductas compulsivas. Sirve a un propósito en la vida de su esposo; éste puede ser protegerlo de la intimidad que él teme e impedir que surjan diversas emociones incómodas para él,

principalmente la ansiedad y la desesperación. La adicción al trabajo es una de las maneras de evitarse a sí mismo, empleada con frecuencia por hombres que provienen de familias disfuncionales.

El precio que ese hombre paga por ello es una existencia unidireccional que le impide disfrutar gran parte de lo que ofrece la vida. Pero solamente él puede decidir si el precio es demasiado alto, y sólo él puede elegir tomar las medidas necesarias y correr los riesgos que se requieran para que él cambie. La tarea de la esposa no es enderezar la vida del marido, sino realzar la propia.

Se tiene la capacidad de ser mucho más felices y plenos como individuos de lo que se cree. A menudo no se reclama esa felicidad porque se cree que el comportamiento de otra persona lo impide. Ignoramos la obligación de desarrollo mientras se planea, se maniobra, y manipula para cambiar a otros, y deprime cuando esos esfuerzos fracasan. El intentar cambiar a otra persona es frustrante y deprimente, pero el ejercer el poder para cambiar la propia vida es vivificante.

Para que la esposa de un adicto al alcohol esté libre para vivir una vida plena, haga lo que haga su esposo, debe llegar a creer que el problema de él no es suyo, y que no está en su poder, ni en su deber, ni su derecho, cambiarlo. Debe aprender a respetar el derecho que tiene él, de ser quien es, aun cuando ella desee que sea distinto.

Al hacerlo, ella quedará libre: libre de resentimiento por la inaccesibilidad de él, libre de culpa por no ser capaz de cambiarlo, libre de la carga de tratar incansablemente de cambiar lo que no puede. Con menos resentimiento y culpa es probable que ella empiece a sentir menos afecto hacia él por las cualidades que sí aprecia.

Cuando ella deje de tratar de cambiarlo y oriente su energía al desarrollo de sus propios intereses, experimentará cierto grado de felicidad y satisfacción, sin importar lo que haga. A la larga, quizá ella descubra que sus objetivos son suficientemente gratificantes y que puede disfrutar una vida plena satisfactoriamente y sola, sin mucha necesidad de la compañía del esposo. O bien, a medida que se vuelva cada vez menos dependiente de él, para su felicidad, ella puede decidir que su compromiso con un hombre ausente no tiene sentido y puede decidir proseguir su vida sin el constreñimiento de un matrimonio insatisfactorio. Ninguno de estos dos caminos es posible mientras ella necesite que él cambie para ser feliz. Hasta que lo acepte tal como es estará congelada en animación suspendida, esperando que él cambie para poder empezar a vivir su vida.

¿Bailamos?

"¿Cómo fue que te casaste con él?" Bueno, ¿cómo se puede decir eso a alguien? Como él bajaba la cabeza en actitud humilde y levantaba los ojos para mirar con aire esquivo, como lo hacen los bebés... Cómo lograba entrar al corazón de una: dulce, cariñoso, juguetón... Él dijo: "Eres tan fuerte, querida". Y yo le creí. ¡Yo le creí!

Marilun French
El corazón sangrante

¿Cómo hacen las mujeres para encontrar a los hombres con quienes pueden continuar los patrones perjudiciales de relación que desarrollan en la niñez? ¿Cómo, por ejemplo, hace la mujer, cuyo padre nunca estuvo emocionalmente presente, para encontrar un hombre cuya atención ella busca constantemente, pero no puede ganar? ¿Cómo es que la mujer que proviene de un hogar violento se las ingenia para formar pareja con un hombre que la golpea? ¿Cómo es que la mujer que se crió en un hogar alcohólico, encuentra a un hombre que ya padece o pronto desarrollará la enfermedad del alcoholismo? ¿Cómo hace la mujer, cuya madre siempre dependió de ella emocionalmente para encontrar un esposo que necesita que ella lo cuide?

De todas las posibles parejas que encuentran ¿cuáles son los indicios que llevan a estas mujeres hacia los hombres con quienes pueden continuar el baile que conocen tan bien desde la niñez? ¿Y cómo reaccionan (o no reaccionan) cuando se encuentran con un hombre cuya conducta es más sana y menos necesitada, inmadura o abusiva de lo que están acostumbradas, cuyo estilo de baile no concuerda tan bien con el de ellas?

En el área de la terapia hay un viejo cliché que dice que la gente a menudo se casa con alguien que es igual a la madre o al padre con quien lucharon mientras crecían. Este concepto no es absolutamente acertado. No es tan cierto que la pareja elegida sea igual a mamá o a papá, sino que con esa pareja puede sentir lo mismo y enfrentar los mismos desafíos encontrados al crecer: se puede repetir la atmósfera de la

♦♦♦

niñez que se conoce y utilizar las mismas maniobras en las que ya se tiene tanta práctica. Esto es lo que, para la mayoría, constituye el amor. Se sienten en casa, cómodas, exquisitamente "bien" con la persona con quien es posible hacer todos sus movimientos conocidos y experimentar todos los sentimientos conocidos. Aun cuando los movimientos nunca hayan dado resultado y los sentimientos resulten incómodos, son los que se conocen mejor. Experimentando esa sensación especial de que realmente es lo correcto, estar con ese hombre que permite, como su pareja, bailar pasos que ya se conocen. Es con él con quien se decide tratar de hacer funcionar esa relación.

Esa sensación de misteriosa familiaridad surge cuando se junta una mujer y un hombre cuyos patrones de conducta encajan como piezas de un rompecabezas. Si además de esto el hombre ofrece a la mujer una oportunidad de abordar y tratar de triunfar sobre los sentimientos infantiles de dolor y desamparo, de no ser amada ni necesitada, entonces la atracción se vuelve virtualmente irresistible para ella. De hecho, cuanto más dolorosa haya sido la niñez más poderoso será el impulso de recrear y dominar ese dolor en la adultez.

Veamos por qué se da esto. Si una criatura ha experimentado cierto tipo de trauma, éste volverá a aparecer una y otra vez como tema de sus juegos hasta que haya cierta sensación de haber llegado a dominar la experiencia. Una criatura que debe someterse a una operación quirúrgica, por ejemplo, puede recrear el viaje al hospital usando sus muñecas u otros juguetes; puede convertirse en el médico de un juego y en el paciente en otro, hasta que el miedo ligado al acontecimiento disminuye lo suficiente. Como mujeres "que aman demasiado", se hace algo muy parecido: recrear y volver a experimentar relaciones infelices en un intento de hacerlas manejables, de dominarlas.

De aquí se deduce que en realidad no hay casualidades en las relaciones. Cuando una mujer cree que inexplicablemente "tuvo que casarse" con cierto hombre, alguien a quien jamás habría elegido deliberadamente como esposo, resulta imperativo que ella examine por qué eligió una relación íntima con ese hombre en particular, por qué corrió el riesgo de quedar embarazada de él. Del mismo modo, cuando una mujer afirma que se casó por capricho, o que era demasiado joven para saber lo que hacía, o que no estaba del todo en sus cabales y no podía tomar una decisión responsable, éstas también son excusas que merecen un análisis más profundo.

En realidad ella sí eligió, aunque en forma inconsciente, y a menudo con gran conocimiento sobre su futura pareja aun desde el principio. Negar esto es negar responsabilidad por nuestras decisiones y nuestra vida, y tal negación impide la recuperación.

Pero, ¿cómo se hace? ¿Cuál es exactamente el misterioso proceso, la fascinación indefinible que enciende la chispa entre una mujer hija de alcohólico y el hombre que bebe alcohol?

Si replanteamos la pregunta en otra forma —¿qué señales se encienden en una mujer que necesita ser necesitada y un hombre que busca a alguien que asuma la responsabilidad por él? ¿O entre una mujer que es extremadamente sacrificada y un hombre extremadamente egoísta? ¿O entre una mujer que se define como víctima y un hombre cuya identidad se basa en el poder y la agresión? ¿O una mujer que necesita controlar y un hombre que es inadecuado?—, entonces el proceso comienza a perder parte de su misterio. Porque hay señales definidas, indicios que son enviados y registrados por cada uno de los participantes del baile. Cabe recordar que en estas mujeres, hay dos factores en juego:

- El hecho de que sus patrones conocidos concuerdan con los de él como una llave en una cerradura.
- El impulso de recrear y vencer los patrones dolorosos del pasado.

Echemos un vistazo a los primeros pasos vacilantes de ese dúo que informa a cada integrante que allí hay alguien con quien va a funcionar, a encajar bien, a sentirse bien.

Morir por amor

Todos, cada uno de nosotros estamos llenos de horror. Si te casas para espantar tu horror, sólo lograrás casar tu horror con el de otra persona; los dos horrores tendrá el matrimonio, tú sangrarás y llamarás a eso amor.

Michael Ventura
Bailando con la propia sombra en la zona matrimonial

Muchas mujeres, debido a realidades económicas, sienten que necesitan a un hombre que las



mantenga. Y en sus familias de origen ha habido abuso para con su madre, sus hermanos y ella misma. Hay problemas de dinero, inseguridad, sufrimiento, etcétera; la tensión emocional de esta clase de niñez deja profundas marcas en su personalidad y... entonces se es adicta a las relaciones, y a las malas.

En primer lugar, se sufre depresión subyacente, presente en todas las mujeres con historias similares. Irónicamente, debido a esa depresión, además de los roles ya conocidos que se puede jugar con la pareja, se ven atraídas hacia hombres que son imposibles, abusivos, imprevisibles, irresponsables o insensibles. En ese caso de relaciones habría muchas discusiones, incluso peleas violentas, salidas dramáticas y reconciliaciones, y periodos de espera con tensión y miedo. Puede haber serios problemas de dinero o incluso con la ley. Mucho drama. Mucho caos. Mucha excitación. Mucha estimulación.

Suena agotador, ¿verdad? Y a la larga lo es, pero, como sucede cuando se usa cocaína u otro estimulante poderoso, a corto plazo esas relaciones proporcionan una estupenda vía de escape, una gran distracción y, por cierto, una máscara muy eficaz para la depresión. Es casi imposible experimentar la depresión cuando estamos muy excitados, ya sea en forma positiva o negativa, debido a la elevación de niveles de adrenalina que se liberan y nos estimulan. Pero una exposición prolongada a una excitación fuerte agota la capacidad de respuesta del cuerpo, y el resultado es una depresión más profunda que la anterior, esta vez con una base tanto física como emocional.

Muchas mujeres, debido a sus historias emocionales de haber vivido episodios constantes y/o severos de tensión en la niñez (y también porque a menudo es probable que hayan heredado una vulnerabilidad bioquímica a la depresión por parte de un progenitor alcohólico o en general bioquímicamente ineficaz), son básicamente depresivas incluso antes de iniciar la relación amorosa en la adolescencia y la adultez. Es posible que tales mujeres busquen el poderoso estímulo de una relación difícil y dramática a fin de obligar a sus glándulas a liberar adrenalina.

Es por eso que cuando se elimina el fuerte estímulo que constituye el comprometerse en una relación dañina, ya sea porque la relación llega a su fin o porque el hombre empezará a recuperarse de sus problemas y a relacionarse con ella en forma más sana, una mujer de este tipo, por lo general se hunde en la depresión. Cuan-

do está sin pareja, o bien trata de revivir la última relación, fracasa, pero busca con frenesí otro hombre difícil en quien concentrarse, porque necesita con desesperación el estímulo que él le proporciona. Si el hombre empezara a enfrentar sus propios sentimientos y problemas en forma más sana, es probable que ella se encontrara de pronto ansiando hablar a alguien más excitante, más estimulante, a alguien que le permita evitar el enfrentamiento con sus propios sentimientos y problemas.

La necesidad de ser necesitadas

Es una mujer de buen corazón
enamorada de un oportunista
lo ama a pesar de sus
modales perversos
que ella no entiende.
Mujer de buen corazón

"No sé cómo le hace todo. Yo me volvería loca si tuviera que soportar lo que soporta ella."

"¡Y nunca la oí quejarse!"

"¿Por qué lo tolera?"

"De todos modos, ¿qué ve en él? Podría llevar una vida mucho mejor."

La gente tiende a decir esta clase de cosas acerca de una mujer que ama demasiado al observar lo que parecen ser sus nobles esfuerzos por mejorar una relación aparentemente insatisfactoria. Pero las pistas que permiten explicar el misterio de su devoto apego, por lo general se pueden encontrar en las experiencias que tuvo cuando niña. La mayoría crecemos y continuamos en los roles que adoptamos en nuestra familia de origen. Para las mujeres que aman demasiado, esos roles a menudo implican negar sus propias necesidades o intentar satisfacer las de otros miembros de la familia. Tal vez, las circunstancias obligaron a crecer demasiado rápido, asumir prematuramente responsabilidades de adultas, porque la madre o el padre estaban demasiado enfermos física o emocionalmente para cumplir con sus funciones propias. O quizá alguno de ellos estuvo ausente debido a su muerte o a un divorcio y ellas trataban de tomar su lugar, ayudando a cuidar tanto a los hermanos como al progenitor que quedaba. Tal vez se convierte en la madre de la familia, mientras la madre trabajaba para mantenerlos. O quizá viviendo con ambos padres, donde uno de ellos estaba furioso o frustrado o infeliz y el otro no reaccionaba a eso con apoyo, se encuentra con el rol de confidente, oyendo detalles de su relación, que eran demasiada carga para poder manejarla emocionalmente. Escuchando por miedo de las consecuencias que podrían aquejar al progenitor que sufría, si no lo hacía, y miedo de la pérdida de amor si no se cumplía el rol que había tocado en suerte. Por eso, no se protegen y los padres tampoco los protegen porque necesitan verlos más fuertes de lo que son en realidad. Si bien, son demasiado inmaduros para esa responsabilidad, terminan protegiéndolos a ellos. Al ocurrir esto, se aprende a edad temprana a cuidar a todos, menos a ellas mismas. La propia necesidad de amor, atención, cariño y seguridad quedó insatisfecha, mientras fingen ser más poderosas y menos temerosas, más adultas y menos necesitadas, de lo que realmente se sienten y habiendo aprendido a negar el propio anhelo de ser cuidadas, crecen buscando más oportunidades de hacer lo que habían aprendido a hacer tan bien: preocuparse por las necesidades y exigencias de los demás en lugar de admitir su miedo, su dolor y sus necesidades insatisfechas. Tanto tiempo fingiendo ser adultas, que piden tan poco y hacen tanto, que ahora parece demasiado tarde para esperar su turno, entonces se siguen ayudando con la esperanza de que el miedo desaparecerá y la recompensa será el amor.♦

Bibliografía

Norwood, Robin. *Mujeres que aman demasiado.* Vergara, México, 1990, Caps. 4, 5, 9.

Journald S., M. Landsmon T. *La personalidad saludable.* Trillas, México 19, Caps. 10 y 12.

Mussen, Coger, Kagan. *Desarrollo de la personalidad en el niño.* Trillas, México, 1987, Cap. 8, p. 333.

Morris, Desmond. *Comportamiento íntimo.* Plaza & Janes, S.A., México, 1980.