

Vida propia Vínculos

Una tormenta perfecta

La dependencia afectiva. Algunas parejas establecen un vínculo adictivo que se compara con otras adicciones como el juego o el sexo. El riesgo de creer que cuanto más se sufre más se ama.

cia afectiva, como la adicción al juego, al trabajo o al sexo, "estimulan los mismos circuitos de recompensa que sustancias como la nicotina. Por eso sabemos que es muy difícil la lucha entre el deseo y la razón; es decir, continuar a pesar de las consecuencias", dice Faur.

Los vínculos tempranos están en el origen de estos modos de relación. En familias donde los padres no pudieron cumplir adecuadamente su rol por inmaduros o distantes, los niños crecieron con necesidad de afecto insatisfecha. Y para sobrevivir tuvieron que ocupar el lugar de adultos, ser responsables y aprender a agradar para ser queridos, ocultando sus necesidades. "Provengo de una familia violenta y no pude aceptarlo hasta mucho después", dice Olivia. Su nombre es prestado, como el de todos los que aceptaron contar sus historias. Hace 4 años y transitando los 50, pudo terminar una relación de décadas. "El es una persona exitosa en su trabajo, lindo y seductor. Toda la gente compraba ese personaje. Me sentía como dividida entre esa imagen y lo que vivía en mi casa: tensión, denigración, cara de asco... Yo me compraba ropa en los mejores lugares, pero él me decía que tenía mal gusto", cuenta. Los primeros años fueron de ascenso económico y un vínculo simbiótico. Luego supo de una infidelidad. Hubo rupturas, reconciliaciones e hijos en el camino. "Me parecía que sola no iba a poder; que por ahí él tenía razón. Y yo perdía la autoestima de a poco. Hoy, para mí, el afecto y el respeto van juntos", concluye.

¿Cómo describir a una persona que depende afectiva-

Occidente le otorgó al amor características de irracionalidad y asoció amar con sufrir, considerando al dolor como un marcador de la intensidad del sentimiento: a mayor sufrimiento, más amor. Y aunque racionalmente se sabe que el deseo y la pasión no duran por siempre y que sufrir por amor no es un mérito, muchas de estas creencias y mandatos permanecen en las dificultades de mujeres y hombres para construir vínculos maduros, estables y satisfactorios.

De algún modo, todos dependemos amorosamente de alguien. Sin embargo, hay quienes establecen relaciones en las que conviven con el dolor y el desamor. Quedar atrapado en este tripe de vínculos implica tolerar humillaciones, maltrato y, sin embargo, no encontrar la salida del laberinto. El amor se confunde con una necesidad desmedida del otro; el otro simplemente se vuelve imprescindible. ¿Cómo definir a este vínculo? "Cuando hablamos de dependencia afectiva, nos referimos a vínculos adictivos, porque reproducen características presentes en otras adicciones: el síndrome de abstinencia, la pérdida de control y la tolerancia", puntualiza Patricia Faur, psicóloga especialista en dependencia afectiva, autora del libro *Amores que matan* y docente de la Universidad Favaloro. Los síntomas de la abstinencia se manifiestan con angustia, insomnio, pérdida del apetito y ataques de pánico frente a la posible ruptura. La neurobiología aportó aspectos novedosos para entender adicciones. Así, la dependen-



mente de otra? "Es aquella que desplaza el centro de poder de su vida hacia el otro. Se siente insuficiente y busca que el otro compense sus carencias básicas", resume Inés Olivero, psicóloga transpersonal y psicoanalista. La psiquiatra Mónica Pucheu agrega que "son deficiencias muy primarias. Niños que fueron adultos en la infancia y en la adultez son adultos niños que buscan en su pareja lo que no les dieron". Ambas dirigen FUNDAPAP (Fundación para la Asistencia de Personas Adictas a Personas), que, entre sus actividades, cuenta con los grupos gratuitos de autoayuda (más datos en www.apap.com.ar).

Voya perder la cabeza...

El inicio de una relación amorosa resulta una tormenta perfecta: irrefrenable, sorprende

y arrastra. Es el amor-pasión. "Aumentan la dopamina, la motivación y la frecuencia cardíaca, en un cuadro de ansiedad creciente", sostiene Faur. En las relaciones sanas, ese momento dura entre seis meses y dos años y en su lugar va surgiendo un amor adulto, menos vertiginoso pero más profundo. "En las relaciones adictivas no se puede salir de la etapa de enamoramiento. La relación queda estancada en la inmadurez", precisa Faur. Dentro de las dependencias afectivas se encuentra la codependencia, donde una persona padece una enfermedad crónica y la otra intenta rescatarla, cuidarla. "Siempre fui facilitadora para que me quieran", se define Rosario. Cuenta que ama profundamente a su marido, pero no pueden vivir juntos. Su esposo

Textual

"El respeto por uno mismo se aprende enfrentando el pasado y rompiendo identificaciones de la infancia."

MONICA PUCHEU
PSIQUIATRA

sufrió una depresión, perdió el trabajo y la relación se tensó. "Estaba agresivo, me subestimaba delante de la gente. Hice lo imposible para que cambiara", cuenta. Para emparejarse con él, dejó hasta su profesión. Los primeros años fueron buenos, pero admite que el matrimonio funcionaba por su sumisión. "Era incondicional", dice. Estuvieron juntos 33 años y hace dos que no vive con él. "Aprendí a valorarme, a tener motivaciones, y ya no permito que nadie me falte el respeto", asegura.

Entre los vínculos adictivos más característicos también se encuentra la relación con una persona infantil, donde la codependiente procura ayudarlo a crecer, a sentar cabeza; o la relación con alguien inaccesible, frío, distante, fóbico. "La adicta justifica y

Vida propia Vínculos

hace un 'esfuerzo de subtitulado', trata de decodificar todo el tiempo que está queriendo decir. Esta mañana me sonrió cuando se fue...". El nivel de atención sobre el otro es muy fuerte", describe Faur. Habla en femenino. No sólo porque desde 1987 coordina grupos gratuitos de mujeres con dependencia afectiva, sino porque en estos vínculos adictivos hay una mayor prevalencia femenina. "La mujer ha tenido un rol de dependencia y sumisión durante milenios. Se le ha enseñado a esperar que el 'otro' la elija. Aunque estos modos están cuestionados, los patrones psicológicos heredados pertenecen al inconsciente colectivo y llevará tiempo su modificación", argumenta Cristina Meyrial, psicóloga especializada en codependencia (www.lacodependencia.com.ar).

El hombre tampoco está afuera de estos cuadros. El último matrimonio de Jorge duró cuatro años: "No supe poner límites. Tenía temor a quedarme solo". Por ese miedo, soportó maltrato verbal y descalificaciones. "Excluí a mis afectos, a mi madre de mi propio casamiento. Me alejé de todos -cuenta-. Trabajaba en forma desmedida para que no faltara nada... Para ella yo era hueco, no tenía sentimientos." Hoy, después de tres años lejos de ella, dice: "Aprendí a estar conmigo, a leer un libro en un bar sin sentirme mal".

La recuperación es un largo proceso que incluye terapia individual y -sugieren los especialistas- el apoyo grupal. "El respeto por sí mismo, la autoestima, se aprenden enfrentando el pasado y rompiendo identificaciones de la infancia.

Textual

"El dependiente afectivo es aquel que desplaza el centro de poder de su vida hacia el otro."

INES OLIVERO
PSICOANALISTA

Y esto es lo que se hace en los grupos. Se dice algo no desde un lugar terapéutico, sino desde el 'yo' y así por ahí y eso tiene una fuerza increíble", explica Pucheu. La verdadera recuperación, añade Faur, "es la que permite atravesar en la vida, la frustración, la angustia, todas esas emociones de las que se quiere escapar con las adicciones. Es reencontrarse con los propios deseos y proyectos". ¿Se logra? "Absolutamente", asegura. "Cuando se encuentran con hombres narcisistas, egocéntricos, tan atractivos y encantadores, un bombón, se rien porque dicen que es un encanto, pero como el chocolate dicen: No, gracias, prefiero no probar."

Una tormenta perfecta

La dependencia afectiva. Algunas parejas establecen un vínculo aditivo que se compara con otras adicciones como el juego o el sexo. El riesgo de creer que cuanto más se sufre más se ama.

Occidente le otorgó al amor características de irracionalidad y asoció amar con sufrir, considerando al dolor como un marcador de la intensidad del sentimiento: a mayor sufrimiento, más amor. Y aunque racionalmente se sabe que el deseo y la pasión no duran por siempre y que sufrir por amor no es un mérito, muchas de estas creencias y mandatos permanecen en las dificultades de mujeres y hombres para construir vínculos maduros, estables y satisfactorios.

De algún modo, todos dependemos amorosamente de alguien. Sin embargo, hay quienes establecen relaciones en las que conviven con el dolor y el desamor. Quedar atrapado en este tipo de vínculos implica tolerar humillaciones, maltrato y, sin embargo, no encontrar la salida del laberinto. El amor se confunde con una necesidad desmedida del otro; el otro simplemente se vuelve imprescindible. ¿Cómo definir a este vínculo? **"Cuando hablamos de dependencia afectiva, nos referimos a vínculos adictivos, porque reproducen características presentes en otras adicciones: el síndrome de abstinencia, la pérdida de control y la tolerancia", puntualiza Patricia Faur, psicóloga especialista en dependencia afectiva, autora del libro Amores que matan y docente de la Universidad Favaloro. Los síntomas de la abstinencia se manifiestan con angustia, insomnio, pérdida del apetito y ataques de pánico frente a la posible ruptura. La neurobiología aportó aspectos novedosos para entender adicciones. Así, la dependencia afectiva, como la adicción al juego, al trabajo o al sexo, "estimulan los mismos circuitos de recompensa que sustancias como la nicotina. Por eso sabemos que es muy difícil la lucha entre el deseo y la razón; es decir, continuar a pesar de las consecuencias", dice Faur.**

Los vínculos tempranos están el origen de estos modos de relación. En las familias donde los padres no pudieron cumplir adecuadamente su rol por inmaduros o distantes, los niños crecieron con necesidad de afecto insatisfecha. Y para sobrevivir tuvieron que ocupar el lugar de adultos, ser responsables y aprender a agradar para ser queridos, ocultando sus necesidades. *"Provengo de una familia violenta y no pude aceptarlo hasta mucho después", dice Olivia. Su nombre es prestado, como el de todos los que aceptaron contar sus historias. Hace 4 años y transitando los 50, pudo terminar una relación de décadas. "El es una persona exitosa en su trabajo, lindo y seductor. Toda la gente compraba ese personaje. Me sentía como dividida entre esa imagen y lo que vivía en mi casa: tensión, denigración, cara de asco... Yo me compraba ropa en los mejores lugares, pero él me decía que tenía mal gusto", cuenta. Los primeros años fueron de ascenso económico y un vínculo simbiótico. Luego supo de una infidelidad. Hubo rupturas, reconciliaciones e hijos en el camino. "Me parecía que sola no iba a poder; que por ahí él tenía razón. Y yo perdía la autoestima de a poco. Hoy, para mí, el afecto y el respeto van juntos", concluye.*

¿Cómo describir a una persona que depende afectivamente de otra? ***"Es aquella que desplaza el centro de poder de su vida hacia el otro. Se siente insuficiente y busca que el otro compense sus carencias básicas"***, resume Inés Olivero, psicóloga transpersonal y psicoanalista. La psiquiatra **Mónica Pucheu** agrega que ***"son deficiencias muy primarias. Niños que fueron adultos en la infancia y en la adultez son adultos-niños que buscan en su pareja lo que no les dieron"***. Ambas dirigen FUNDAPAP (Fundación para la Asistencia de Personas Adictas a Personas), que, entre sus actividades cuenta con los grupos gratuitos de autoayuda (más datos en www.apap.com.ar)

Voy a perder la cabeza...

El inicio de una relación amorosa resulta una tormenta perfecta: irrefrenable, sorprende y arrastra. Es el amor-pasión. ***"Aumentan la dopamina, la motivación y la frecuencia cardíaca, en un cuadro de ansiedad creciente"***, sostiene Faur. En las relaciones sanas, ese momento dura entre seis meses y dos años y en su lugar va surgiendo un amor adulto, menos vertiginoso pero más profundo. ***"En las reacciones adictivas no se puede salir de la etapa de enamoramiento. La relación queda estancada en la inmadurez"***, precisa Faur. Dentro de las dependencias afectivas se encuentra la codependencia, donde una persona padece una enfermedad crónica y la otra intenta rescatarla, cuidarla. ***"Siempre fui facilitadora para que me quieran"***, se define Rosario. Cuenta que ama profundamente a su marido, pero no pueden vivir juntos. Su esposo sufrió una depresión, perdió el trabajo y la relación se tensó. ***"Estaba agresivo, me subestimaba delante de la gente. Hice lo imposible para que cambiara"***, cuenta. ***"Para emparejarse con él, dejó hasta su profesión. Los primeros años fueron buenos, pero admite que el matrimonio funcionaba por su sumisión. "Era incondicional"***, dice. Estuvieron juntos 33 años y hace dos que no vive con él. ***"Aprendí a valorarme, a tener motivaciones, y ya no permito que nadie me falte el respeto"***, asegura.

Entre los vínculos adictivos más característicos también se encuentra la relación con una persona infantil, donde la codependiente procura ayudarlo a crecer, a sentar cabeza; o la relación con alguien inaccesible, frío, distante, fóbico. ***"La adicta justifica y hace un 'esfuerzo de subtitulado', trata de decodificar todo el tiempo que está queriendo decir: "Esta mañana me sonrió cuando se fue..." El nivel de atención sobre el otro es muy fuerte"***, describe Faur. Habla en femenino. No sólo porque desde 1987 coordina grupos gratuitos de mujeres con dependencia afectiva, sino porque en estos vínculos adictivos hay una mayor prevalencia femenina. ***"La mujer ha tenido un rol de dependencia y sumisión durante milenios. Se le ha enseñado a esperar que el 'otro' la elija. Aunque estos modos están cuestionados, los patrones psicológicos heredados pertenecen al inconsciente colectivo y llevará tiempo su modificación"***, argumenta **Cristina Meyrialle**, psicóloga especializada en codependencia(www.lacodependencia.com.ar)

El hombre tampoco está afuera de estos cuadros. El último matrimonio de Jorge duró cuatro años: ***"No supe poner límites. Tenía temor a quedarme solo"***. Por ese miedo, soportó maltrato

verbal y descalificaciones. *"Excluí a mis afectos, a mi madre de mi propio casamiento. Me alejé de todos modos –cuenta-. Trabajaba en forma desmedida para que no faltara nada... Para ella yo era hueco, no tenía sentimientos".* Hoy, después de tres años lejos de ella, dice: *"Aprendí a estar conmigo, a leer un libro en un bar sin sentirme mal."*

La recuperación es un largo proceso que incluye terapia individual y –sugieren los especialistas- el apoyo grupal. ***"El respeto por sí mismo, la autoestima, se aprenden enfrentando el pasado y rompiendo identificaciones de la infancia. Y esto es lo que se hace en los grupos. Se dice algo no desde un lugar terapéutico, sino desde el "yo pasé por ahí" y eso tiene una fuerza increíble",*** explica Pucheu. La verdadera recuperación, ***añade Faur, "es la que permite atravesar en la vida, la frustración, la angustia, todas esas emociones de las que se quiere escapar con las adicciones. Es reencontrarse con los propios deseos y proyectos". ¿Se logra? "Absolutamente",*** asegura. ***"Cuando se encuentran con hombres narcisistas, egocéntricos, tan atractivos y encantadores, ¡un bombón!, se ríen porque dicen que es un encanto, pero como el chocolate dicen: No, gracias, prefiero no probar."***(www.patriciafaur.com.ar)