

INTRODUCCIÓN

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



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

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

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

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

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

El modelo de la dinámica de las adicciones nos proporcionó una explicación para entender este fenómeno: muchas personas se aferran a una sustancia, a una persona o a un comportamiento para negar una realidad emocional que les resulta insoportable. No advierten que este camino los llevará a una realidad aún más cruel. Beber para olvidar, fumar para sentirse acompañado, jugar para sentirse poderoso, trabajar para escapar del hogar o relacionarse afectivamente a cualquier precio por no poder tolerar la soledad son sólo algunos ejemplos del funcionamiento adictivo.

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

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

En este libro, trataremos de explicar las causas que llevan a elegir a la persona inadecuada y a permanecer en esas relaciones. Recorreremos las etapas que van desde el enamoramiento inicial hasta la desilusión. Veremos cómo las personas no pueden salir y quedan atrapadas en un circuito de desamor. La dependencia lleva así a algunas personas a quedar ubicadas en un lugar propicio para la violencia emocional que puede terminar con la enfermedad, la locura o la muerte. Hablo más de mujeres porque es lo que mejor conozco y con quienes más he trabajado.

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

Si bien hombres y mujeres sufren por amor, existen algunas diferencias en los mandatos que reciben unos y otros y en cómo influye en su autoestima tener o no una buena relación de pareja.

Abordaremos también un tipo de dependencia particular: la codependencia. Este patrón vincular que fue descrito por primera vez en grupos de maridos y esposas de alcohólicos, se caracteriza por una enorme necesidad de salvar y rescatar a otra persona que sufre. Bajo el manto del altruismo y la virtud, operan mandatos ancestrales que no permiten a ninguno de los integrantes hacerse cargo de la responsabilidad por sus propias vidas. El codependiente se inmola por el otro sin

ver que en ese acto heroico no salva a nadie y, mucho menos, a sí mismo. Veremos cómo este modelo vincular se aplica a otro tipo de relaciones: hijos, hermanos, amigos.

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

Las relaciones entre nuestras emociones y nuestra salud física son estudiadas por una joven especialidad de la Medicina: la Psicoimmunoneuroendocrinología. Esta disciplina muestra cómo los estímulos que recibe cada uno de estos sistemas impacta directamente sobre los otros tres. Es así como el estrés derivado de una relación insatisfactoria va deteriorando gravemente la salud. En el capítulo dedicado al estrés conyugal revisaremos la diferente manera en que las relaciones de pareja enferman a hombres y mujeres. El estrés conyugal y el estrés de los cuidadores van cobrando cada vez más importancia en los ámbitos académicos y son objeto creciente de estudio.

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

la temática en el mundo y a los excelentes trabajos científicos que se han ido desarrollando en los últimos años.

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

Los casos de dominio público que presento, pueden parecer extremos y tratarse de hechos infrecuentes. Es por eso que también recurro a relatos más cotidianos. Sin embargo, en silencio, sin ser advertidas por los medios y sin llegar a la notoriedad pública, existen miles de personas en riesgo.

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

Finalmente, veremos que la recuperación es posible. En estos capítulos trataré de transmitir la experiencia de más de 20 años en la coordinación de grupos de dependientes afectivas. Por supuesto, faltarán las emociones, la risa, el llanto compartido, pero intentaré contarle al lector algunas de las inteligentes

intervenciones que, semana tras semana, se reparten en el grupo. Los testimonios anónimos de las integrantes también darán cuenta de ello.

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

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

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

Lic. Patricia Faur