

¿Amor o adicción?

- *¿Tenes pareja ?*
- *Sí.*
- *¿Sos feliz con ella?*
- *No.*
- *¿Por qué no la dejas, entonces?*
- *No me animo; no puedo.*

El diálogo que transcribo no es textual, pero su contenido se asemeja a los que a menudo mantengo con algunos de mis pacientes.

Porque formar pareja no implica necesariamente vivir enamorado y en armonía. A veces sucede lo contrario. Y lo peor es que esa mala relación no puede deshacerse. ¿Por qué? ¿Qué impide a una persona terminar con una relación que la perjudica?

La causa central está en lo que se denomina *Relación Adictiva*, similar -por la dependencia que crea- a la que se puede tener por el cigarrillo, el alcohol o la droga. Con una diferencia: la persona que padece esa *Relación Adictiva* no la vive como tal, no tiene conciencia de que se asemeja mucho a una enfermedad. Sufre, pero le cuesta advertir que lo suyo es una adicción. Aunque a veces lo sospeche o lo intuya. “Algo no va bien” -se dice- sin embargo no logra esclarecer su problema.

Doy algunas pautas que pueden ayudar a quienes soportan este tipo de relación: el adicto de amor es aquel que no ha logrado madurar emocionalmente; se contacta con el otro para satisfacer un vacío afectivo y no para crecer juntos y desarrollarse. Se aferra al otro porque supone que le servirá para terminar con un pasado de frustraciones y deseos insatisfechos. A la pareja elegida se la ve como una especie de panacea en lugar de alguien con quien mantener una relación recíprocamente amorosa, donde el dar y el recibir están armonizados y equilibrados. El adicto da todo de sí y hasta parecería amar en exceso; en realidad es miedo a perder esa “tabla de salvación”; se vuelve obsecuente, excesivamente preocupado por satisfacer y agradar, y termina en una lastimosa dependencia.

Una relación de estas características hace que, mientras esa persona da todo de sí, su pareja

no entrega nada; mientras aquella se centra en el otro, este se centra en sí mismo; mientras uno aporta aliento, apoyo moral, dinero, el otro se limita a recibir y pedir; uno tolera conductas improcedentes; el otro no tolera nada. En una palabra: el adictivo se ata a su pareja y depende afectivamente de ella, pero esta no se ata y hasta está capacitada para romper en cualquier momento.

Aunque trato de ser lo más explícita posible a fin de que todos -y no sólo los especialistas- me entiendan, las cosas no son tan sencillas. Los hombres y mujeres que llegan a mi consultorio, angustiados por problemas como los descritos, vienen porque la vida en pareja se les ha vuelto insoportable; esto lo sienten y lo experimentan, sí. Otra cosa es concientizar por qué han caído en una relación así. Para eso hay que hurguetear en la historia individual de cada uno: su niñez, su vida familiar, su pasado.

Causas familiares

La familia es el ámbito donde se moldea nuestro carácter y se fijan nuestras creencias, hábitos y tendencias. El rol que desempeñemos en ella lo transferiremos después a toda nuestra vida de relación. El caldo propicio que nos empuja compulsivamente a fijar relaciones adictivas es una familia disfuncional. Tu familia te desvalorizó, tus padres te sobre protegieron, tus hermanos trataron de humillarte; no te escuchaban cuando deseabas desahogarte, te tapaban la boca cuando necesitabas decir. Quizá no fue tan así, pero así lo viviste, y nadie, durante la niñez, la adolescencia, te ayudó para que pudieras discriminar.

Muy distinta será en cambio tu capacidad de elección si creciste en el seno de una familia donde te enseñaron a valorarte, te infundieron confianza y no te criticaron en todo lo que hacías o proyectabas.

La sociedad

La sociedad tiene también su alta cuota de responsabilidad. Ella nos induce a seguir un único camino: el de poseer; cuanto más tenga, más feliz seré. Buscamos fuera de nuestro ser el rayo de luz que debería iluminarnos desde nuestro interior; la afirmación de nuestra personalidad está en el modelo de automóvil que poseamos, en la Tarjeta de Crédito, en la conquista del millonario seductor, en la ropa interior o en la dieta alimenticia que elijamos. Y esto nos pasa a todos, pues no es fácil sustraerse de esa demanda pertinaz con que se nos tienta. En estas circunstancias, el desarrollo del carácter, la autoestima y la seguridad en uno mismo parecen depender de los objetos y de los demás. En mi fantasía llego a creer que sólo si los poseo, y si ellos me admiten, podré realizarme como un ser humano en plenitud. **¿He de buscar en esas cosas exteriores y en otras personas, fuera de mí mismo, la valorización de mi ser?** Conviene hacerse esa pregunta y tratar de contestárnosla con sinceridad; nos puede dar la pauta de nuestras tendencias hacia una relación adictiva.

Porque todos necesitamos de los demás, pero **otra cosa es creer que es el otro quien puede satisfacer todas nuestras necesidades.** ¿Es ese tu caso?

Aunque hay más preguntas que conviene formularse y tratar de contestárnoslas: **¿Soy capaz de expresar mis sentimientos sin miedo de que me rechacen por ello?** Me anticipo a una respuesta: si en tu familia te vedaron esa libertad, es seguro que aún hoy te será dificultoso expresar tus sentimientos con espontaneidad.

¿No tengo control sobre lo que me pasa, no puedo evitarlo? Esto es como creer que invariablemente “la vida es así” que careces de voluntad. Un sentido de la fatalidad, producto del desamparo en que has crecido, de la falta de orden en tu propia familia y seguramente del caos en el que vivían.

¿Sufriré si me enamoro? El amor es satisfacción, aunque tu pasado te lo niegue y a pesar de los malos ejemplos de los que pudiste ser testigo. Ese miedo a repetir el sufrimiento de tus mayores es lo que inhibe tu elección, como si estuvieras condenado.

¿Merezco que me amen? Por supuesto que sí, aunque no lo creas o te cueste admitirlo, y

aunque no seas la única persona que se lo pregunte. En esa inseguridad, justamente, producto de un mal desarrollo, se oculta uno de los mayores impedimentos para encontrar la felicidad. Es la misma duda de muchísima gente que llega a mi consultorio para que la ayude. Hermosas personas, aunque acosadas por la humillación que sufrieron y por el sentido de inferioridad que se hizo carne en ellas, pese a ser merecedoras de dar y de recibir el más dichoso y duradero amor.

Sí: a las influencias familiares debemos agregarle las sociales, pues no es lo mismo, por ejemplo, vivir en el seno de un hogar donde nada falte, que en otro sometido por la miseria y las privaciones. Sin embargo, donde faltan ternura y comprensión, no hay riqueza que las pueda suplir. Más que dinero, lo que todos necesitamos desde niños es recibir amor sano para poder después amar nosotros sanamente.

¿Quién tiene la culpa de lo que nos pasa?

Estamos decaídos, no tenemos ganas de nada. De pronto nos enojamos, no tenemos quién nos escuche ni quién nos haga caso. Nos ponemos furiosos contra el mundo. Otras veces lloramos; ¿será posible que nadie nos entienda?

Decididamente, nos sentimos solos, incomprendidos y abandonados. ¡Y por momentos tenemos tanta rabia! ¿Es que lo único que se proponen los demás es perjudicarnos? ¿Por qué nos hieren? ¿Deberíamos tomar represalias, devolver golpe por golpe, vengarnos!

Sentimientos como los expresados no son de ninguna manera exclusividad de poca gente. Es cuestión de ponerse la mano en el corazón y confesarse si no los hemos sentido alguna vez, aunque más no fuese en forma pasajera. Lo que debemos analizar es en qué grado nos afectan. Pero además: ¿es lícito adjudicar al prójimo la razón de esos sentimientos?

Porque aunque en algún momento alguien reconozca que el origen de sus males no está en la

actitud de quienes lo rodean sino en su propio yo, es común justificar lo que nos pasa echándole la culpa a los demás.

Las cosas se agravan si el que así reacciona lo hace con quien directamente convive y comparte su vida íntima y sentimental, convirtiéndolo en causa de malestares y desdichas. Como si la intención del otro fuese la de hacerle daño.

Lo señalado les sucede a muchas parejas, las que con el tiempo llegan a convertir el amor que se tenían al principio, en sentimientos de enemistad y hasta de odio. La falta de comprensión conspira contra la armonía de las relaciones amorosas. En lugar de entender qué puede estar ocurriendo en la intimidad de nuestra pareja, interpretamos sus actitudes como agresiones hacia nosotros, o como expresiones de indiferencia, rabia o rivalidad. El ego exacerbado, la necesidad de reafirmar nuestro prestigio, el simple orgullo o vanidad, enturbian nuestra percepción y hacen que confundamos las cosas.

Ayer tuve un problema que he preferido callar; por ejemplo, un problema de trabajo. Ese problema me tiene preocupado; incluso me ha producido un cierto insomnio. En consecuencia, he pasado una mala víspera y una inquietante noche. Hoy me levanté con cansancio y pesadumbre. Tengo pocas ganas de hablar: Mi pareja me nota poco comunicativo, ausente. “¿Qué le pasa?” -piensa-. “¿No le interesa estar conmigo? ¿Le molesto? ¿Le causo fastidio?”

El creerse desplazado o desquerido alienta los fantasmas que teje nuestra imaginación. ¿Qué puede tener que ver el otro en todo eso?

A veces las cosas se magnifican más todavía; es cuando interpretamos sus estados de ánimo directamente como agresiones hacia nosotros. Si nuestra pareja se entristece es porque nos quiere deprimir; si no tiene deseos de dar ese paseo que habíamos programado, es porque con nosotros se aburre; si le duele la cabeza es porque quiere amargarnos la existencia. Las aprehensiones aumentan; sobrevienen las discusiones; un mal entendido se suma a otro.

Celos, incomunicación, egoísmo; tres ingredientes para acrecentar el desconcierto y las desavenencias.

Mientras tanto, ¿qué pasa conmigo? ¿Por qué no me observo con atención? ¿No será que yo estoy pasando por un momento de debilidad psicológica? ¿Sentimientos de fracaso tal vez? ¿Una falla en mi autoestima? ¿No estaré, por alguna razón que no alcanzo o no deseo percibir, en crisis y disgustado conmigo mismo, lo que me vuelve susceptible, frágil, rencoroso?