cuando está casado con mamá

Cómo ayudar a los hombres enredados con sus madres a abrir sus corazones al verdadero amor y compromiso

KENNETH M. ADAMS, PH.D.,

con Alexander P. Morgan

Traducción: Pateto

Contenido

[La pérdida de la libertad, la trampa del enredo 7](#_Toc80685035)

[PRIMERA PARTE 11](#_Toc80685036)

[1 El dilema de Anne 13](#_Toc80685037)

[2 La primera cita de Doug 35](#_Toc80685038)

[3 Tony sólo quiere divertirse 55](#_Toc80685039)

[4 El padre Mark se está suicidando 75](#_Toc80685040)

[5 Sam ama su ordenador 93](#_Toc80685041)

[6 Por qué Warren nunca será presidente 111](#_Toc80685042)

[7 Freddy tiene sexo ansioso 127](#_Toc80685043)

[8 ¿Por qué los hombres enredados con sus madres luchan por ser fieles a sí mismos? 145](#_Toc80685044)

[SEGUNDA PARTE 159](#_Toc80685045)

[9 Tomar conciencia 161](#_Toc80685046)

[10 El viaje de curación 175](#_Toc80685047)

[TERCERA PARTE 187](#_Toc80685048)

[11 Ser tu propio hombre 189](#_Toc80685049)

[12 Divorciarse de mamá y no casarse con alguien como ella 207](#_Toc80685050)

[13 ¿Debo quedarme o debo irme? 223](#_Toc80685051)

[14 Ángeles de la guarda 239](#_Toc80685052)

[15 Superar el encadenamiento 255](#_Toc80685053)

[Notas 261](#_Toc80685054)

[Lecturas Recomendadas 265](#_Toc80685055)

# La pérdida de la libertad, la trampa del enredo

A lo largo de mis veinticinco años de práctica clínica, he trabajado y tratado con éxito a cientos de hombres que tienen excesivos vínculos emocionales con sus madres. Se sienten atrapados, culpables y desleales cuando intentan seguir sus propios deseos y llevar sus propias vidas. Me refiero a este síndrome como enredo madre-hijo; los que lo sufren son hombres enredados con su madre, HEM para abreviar. (También utilizo el término HEM para referirme al singular "hombre enredado por la madre"). Hay poca conciencia de que han sido dañados y que el enredo es una de las principales causas.

Los HEM tienen fobia al compromiso. Las mujeres que los aman a menudo se sienten frustradas porque sus amantes sólo recorrerán una parte del camino del noviazgo antes de quedarse atascados. Al principio de la relación, estos hombres son tan excitantes, tan cariñosos, tan considerados... entonces la conexión pierde de repente toda su energía. Los hombres se alejan y no explican por qué. No se comprometen.

Sin embargo, desde la perspectiva del hombre, no es que no quiera comprometerse, sino que no puede hacerlo. La relación de su infancia con su madre -incorporada ahora en su inconsciente como una plantilla que controla su comportamiento- no le permite comprometerse seriamente con otra persona.

La mayoría de las relaciones estrechas entre madres e hijos no son relaciones enredadas. La diferencia clave es que, en una relación madre-hijo sana, se atienden las necesidades del hijo y la madre satisface sus propias necesidades de apoyo emocional y compañía en otro lugar. En una relación enredada, la madre utiliza a su hijo para obtener apoyo emocional y compañía. Él aprende a centrarse en mantenerla satisfecha. Se convierte en su marido sustituto. Con esta carga, el hijo se ve privado de su energía juvenil.

Este libro no trata de culpar a las madres ni de provocar su culpabilidad. Se trata de invitar a las madres a liberarse y crear seguridad emocional para sus hijos, que podrán crecer para tener vidas satisfactorias y sus propios hijos felices.

La fobia al compromiso es uno de los síntomas que presentan los HEM, pero hay otros. Muchos HEM se sienten culpables e inadecuados y les molesta la baja autoestima. También pueden ser indecisos. Los HEM son a veces complacientes con la gente, que ayudan a otros a un costo severo para ellos mismos. El abandono de sí mismo es otro síntoma común de los HEM. Por último, cuando un HEM inicia la terapia conmigo, a menudo será para tratar las adicciones y los problemas sexuales que son consecuencias comunes de la vinculación madre-hijo.

Se estima que uno de cada diez hombres en este país tiene un vínculo excesivo con sus madres. Esta estimación conservadora procede de los datos establecidos sobre los hombres que sufrieron abusos sexuales en la infancia, los hombres adictos al sexo y los hijos adultos de alcohólicos, en los que se pueden hacer estimaciones del HEM. Por ejemplo, los médicos de los programas nacionales de tratamiento de la adicción en régimen de internado han estimado en encuestas informales que hasta el 40% de los hombres adictos al sexo tienen problemas de enredo con sus madres. Además, esta vinculación se considera un factor importante en su comportamiento sexualmente adictivo.

Ha surgido un perfil claro para los hombres con problemas de vinculación con la madre. Explico el perfil en la primera parte de este libro y presento historias de casos de siete diferentes HEM en los primeros siete capítulos. Cada uno de estos HEM manifiesta un aspecto diferente del perfil de los HEM. Aunque estos hombres y sus parejas y sus historias son diferentes, cada uno está arraigado en la dinámica del enredo madre-hijo. Me gustaría que los resultados esperanzadores de estas historias le animaran al mostrarle que su relación no es tan únicamente frustrante como parece y que otras parejas han superado problemas similares. El capítulo 8 resume los puntos clave de la primera parte.

En la segunda parte nos dirigimos a usted, el lector, y le ofrecemos dos capítulos centrados en la autocomprensión, que comienzan con un cuestionario: "¿Es usted un hombre enredado con una madre?". Si no puede esperar a evaluarse, lo encontrará al principio del capítulo 9.

El capítulo 9 pasa a considerar la asombrosa influencia que tiene la mente inconsciente en nuestra vida cotidiana. Aunque el inconsciente nos ayuda a decidir con quién salimos, con quién hacemos el amor y con quién nos casamos, a menudo opera fuera de nuestra conciencia y nuestra voluntad. La autocomprensión requiere aprender a observar las influencias inconscientes y a curar las heridas inconscientes.

El inconsciente no siempre es una influencia malsana. Cuando una infancia ha sido emocionalmente sana, el inconsciente opera como un socio silencioso funcional. No se entromete y puede ser útil, por ejemplo, al dar acceso a la energía creativa y a la intuición. Una base de experiencias tempranas sanas potencia nuestra alegría, nuestra disposición a establecer vínculos con los demás, nuestra capacidad de sentir pasión y nuestra sexualidad sana.

Pero una infancia estropeada por daños emocionales establece una mente inconsciente que es intrusiva. En ella se encuentran los restos de los conflictos, los miedos y los enfados no resueltos del niño. Responde a estas viejas heridas exteriorizándolas, a menudo en detrimento del adulto en el que se convierte el niño. Afortunadamente, se puede negociar con el inconsciente y animarle a expresar su historia con menos daño y un resultado más positivo. Los terapeutas son los guías en estas negociaciones, y el viaje terapéutico es la única ruta que conduce a esta acomodación. Para que un HEM mejore, debe entender cómo el enredo está limitando su vida, cómo su mente inconsciente influye en su vida y cómo la psicoterapia puede cambiar su vida.

En el capítulo 10 se habla de la terapia: Quién la necesita. Cómo elegir un terapeuta. Qué debe ocurrir en la terapia. He tenido mucho éxito con los HEM en las terapias, un hecho que espero que lleve un mensaje de esperanza para la curación a todos los que lean este libro.

La tercera parte trata de las relaciones: cómo se pueden mejorar las cosas para los HEM y las personas que los quieren. Dado que muchos de mis clientes de HEM vinieron a verme por primera vez a instancias de sus esposas, prometidas o novias, incluyo en la Tercera Parte consejos específicos para las mujeres involucradas en HEM.

El capítulo 11 se centra en cómo convertir las relaciones con los padres y hermanos en fuentes positivas de apoyo o, si eso es imposible, limitar el daño. Hay consejos en el Capítulo 12 sobre el romance y el compromiso para el HEM y en para las mujeres involucradas con los HEM. El capítulo 14 tiene directrices para los padres que quieren evitar enredar a sus propios hijos.

La buena noticia para los HEM, y las mujeres que los aman, es que la ayuda es posible. Un HEM puede ser tratado usando una variedad de técnicas, incluyendo grupos de apoyo y psicoterapia. Con el tratamiento, puede liberarse de los dolorosos conflictos internos que impulsan su comportamiento "ambivalente". He ayudado a muchos HEM para los que el compromiso se convirtió finalmente en una aventura liberadora en lugar de una carga. Para las mujeres involucradas con el HEM, este libro es una guía de lo que está pasando con sus hombres y la mejor manera de ayudarlos.

Hay un universo de diferencia entre una madre que ama profundamente a su hijo y una madre que hace de su hijo el foco principal de su pasión y preocupación en un intento de compensar su propio vacío.

Invito a los lectores a aclarar esta distinción mientras leen este libro y descubren un mensaje de esperanza, amor y libertad.

# PRIMERA PARTE

¿A qué te enfrentas?

## 1 El dilema de Anne

El hombre que no se compromete

Sonny y Anne estaban sentados en el porche de la casa de su madre, hablando en susurros. Anne se sentía casi sin lágrimas. Sonny se sentó a su lado, confundido.

"Nunca encontrarás una mujer mejor que yo", decía Anne. "Excepto tu madre, por supuesto", añadía, su enfado rompiendo con el sarcasmo.

"Esto no se trata de mi madre", dijo Sonny. Trató de explicar, por lo que se sintió como la centésima vez. "Así que mi madre depende de mí. ¿Qué hay de malo en eso? Soy su único hijo. Ella no puede arreglárselas sola. Necesita saber que estoy ahí para ella".

Anne se levantó, apenas conteniéndose. "¡No se trata de eso! Tu madre nunca te deja solo. Nos interrumpe día y noche; nunca le dices que no". Anne se dirigió hacia los escalones, poniéndose el abrigo. "¡Adelante, ve a ocuparte de ella! Ya estoy harto".

Sonny comenzó a seguir a Anne, pero luego se detuvo. No sabía qué hacer. Sabía que la quería, pero... "Estás siendo tonto", dijo. "Esto no es culpa de ella".

En ese momento se abrió la puerta principal y la madre de Sonny, Ruth, se asomó a medio camino, abrazando una bata floreada a su alrededor.

"Sonny", dijo, ignorando a Anne, "me olvidé de decirte... los hombres que van a arreglar las luces vendrán mañana por la tarde".

Sonny se levantó y puso el brazo alrededor de su madre. "Qué bien, mamá", dijo. "Me alegro de que arreglen las luces del baño. Ese parpadeo me está volviendo loco".

"Entonces, ¿vendrás tal vez a almorzar y luego, cuando aparezcan, les dirás qué pasa?".

"Tengo que trabajar mañana, mamá. Los hombres sabrán qué hacer, sólo muéstrales las luces

"Odio estar sola con hombres extraños aquí. Me pone muy nerviosa".

"Está bien, mamá. Llámame cuando vengan y hablaré con ellos".

El labio de Ruth tembló; luego se encogió de hombros. "Si eso es lo mejor que puedes hacer... Sacudió la cabeza y volvió a entrar.

Anne estaba a medio camino de la escalera. Se dio la vuelta. "Te quiero, Sonny, pero tengo treinta y cinco años. No puedo esperar para siempre".

Sonny empezaba a sentirse culpable y enfadado, y estos sentimientos le asustaban. "Si me dejas escapar", decía Anne, "dentro de veinte años te arrepentirás de haber perdido al amor de tu vida. Y dentro de veinte años, el arrepentimiento será todo lo que tengas. Pero ahora... ahora puedes hacer algo al respecto".

"Anne", comenzó Sonny, "¿Qué quieres que te diga?"

"Toma una decisión. Di que sí, di que no, pero no me hagas esperar así".

Sonny se quedó de pie, sin palabras. Algo en él quería decir que no, sólo para acabar con esto. Pero, de alguna manera, la palabra "arrepentimiento" había tocado una fibra sensible. ¿Por qué no podía decidirse? Siempre había sido así, y lo odiaba. Era tan difícil tomar decisiones.

Anne sintió la desesperación de Sonny. Vio lo atascado que estaba. Ella no quería dejarlo, pero no podía soportar más esto. Algo tenía que ceder. ¿Qué podía hacer?

**Anne ha tenido suficiente**

Anne vino a verme por primera vez unas semanas después de su confrontación con Sonny en el porche de su madre. Él estaba demasiado atascado para buscar ayuda, pero Anne quería respuestas. Y no tenía miedo de ver a alguien por ello.

Ella irradiaba competencia y control, y no me sorprendió cuando me dijo que había ido a la Escuela de Derecho de Yale. Quería hablarme de su prometido, dijo, sentándose en mi gran sillón de cuero y cruzando las piernas sin relajarse.

"No es que me queje", empezó diciendo, "pero no nos deja fijar una fecha para la boda. Dice que me quiere, pero no puedo fijarla. Siempre me echa para atrás"

"¿Qué dice?"

"Bueno, siempre está muy ocupado. No empezó así. Cuando nos conocimos, me llamaba todos los días. Cenábamos todas las noches. Era inteligente, divertido y estaba loco por mí. Me dije a mí misma: ¡Este es el hombre! Quiere tener hijos. Yo quiero hijos. Sigamos con ello".

"Así que entonces... sugerí.

"Y, entonces, pues nada. Nos hemos establecido en una cosa de una vez a la semana. Nos divertimos cuando estamos juntos. Dice que me quiere. Pero si lo presiono con el tema del matrimonio, simplemente me deja de lado"

"¿Es algo que hace a menudo?", le pregunté, "¿te desanima?".

Anne me miró, de repente un poco menos segura de sí misma. Asintió con la cabeza.

"¿Cómo te hace sentir eso?"

Anne volvió a cruzar las piernas y buscó una esquina de mi despacho para establecer contacto visual. "Te diré que me hizo cuestionarme como mujer". Se detuvo y suspiró. "Intenté averiguar si le había ofendido, si había hecho algo para que se echara atrás, pero él lo niega". Hizo una pausa. "Y luego está su madre", añadió. "Es muy cercano a su madre".

"¿Demasiado cerca?" Pregunté, cuando ella no continuó.

"Casi nunca tenemos tiempo juntos que no sea interrumpido. Ella le llama al móvil y, si no lo coge, le llama al busca, que se supone que es para emergencias. La semana pasada estábamos cenando fuera y ella llamó. La dejó quejarse durante cuarenta y cinco minutos. ¿Puedes creerlo? Nuestra cita se arruinó, sólo porque uno de sus vecinos dejó sus cubos de basura en la acera demasiado tiempo".

"Pareces enfadada", sugerí.

"Estoy furiosa", admitió, y comenzó a llorar. "Quiero decir, soy la mujer que él ama. Debería tener un lugar en su vida, no las sobras".

Se recompuso con la ayuda de un Kleenex y continuó.

"Así que me enfrenté a él", continuó. "'No puedes comprometerte conmigo porque nunca has dejado ir a mamá', le dije. 'Pero ahora es el momento de poner límites con ella'. Eso no le gustó". Se rió, pero sus ojos estaban tristes. "Dijo que no lo entendía. Ahora me siento atrapada. Si le presiono, se enfada. Si intento acercarme demasiado o ser demasiado cariñosa, se aleja. Es que está tan concentrado en cuidar de ella. 'Ella necesita alguien con quien hablar', me dice, y luego le deja que le hable al oído.

"Pero, ¿estoy loca o qué? Su madre me hace sentir como una esposa traicionada. No quiero entrometerme en su relación con su madre, pero ¿es esto normal? Dice que le doy demasiada importancia. Es mi problema

"No, no estás exagerando", le dije. "Lo que estás experimentando es lo que experimentaría una esposa traicionada: rechazo, ira, dolor. Y, como la 'otra mujer' es la madre de Sonny, sentir que no puedes ganar es natural".

"No quiero desperdiciar mi vida intentando que Sonny se comprometa", dijo ella. "Necesito una revisión de la realidad. ¿Está atascado donde está? ¿Debería seguir adelante?"

No podía responder a eso, pero quería dejarla con algo de claridad sobre su situación.

"Te sientes frustrada y desamparada, sin ningún lugar a donde ir", le dije. "Lo que sé como clínico es que está atrapado. Él también no tiene a dónde ir. Se enfrenta a su atadura de deslealtad (descrita en el recuadro siguiente), y no puede encontrar ninguna salida. Su solución es distanciarse de ti, porque distanciarse de su madre le produce demasiada culpa. Luego te culpa a ti por no ser lo suficientemente comprensiva.

|  |
| --- |
| FUNDAMENTOS DEL HEM:  El vínculo de deslealtad  En su mente inconsciente -y a veces consciente-, un hombre ligado a la madre (HEM) representa los intereses de su madre, mientras que los suyos propios han pasado a ser secundarios. Si hace algo que cree que a ella no le gustaría, se siente desleal con ella. Si "se pone serio" con una mujer, de repente, sin entender por qué, se ve abrumado por sentimientos de miedo, ansiedad y culpa. La ambivalencia y el retraimiento son inevitables. |

"Es un terrible aprieto", continué. "A menos que él esté dispuesto a acudir a terapia, sólo tienes dos opciones: acomodarte o romper. Por acomodarse, me refiero a seguir conectada a él pero aceptar que mamá siempre será lo primero. Acomodarte probablemente te hará sentir resentida, y puede que tengas que renunciar a tu sueño de tener una familia, al menos una en la que tú tengas un papel principal. Lamentablemente, romper se convierte en la alternativa razonable, si él no está dispuesto a echar un vistazo a lo que está pasando".

Hice una pausa. "Cuando comparto con las mujeres que vienen a verme a qué se enfrentan sus hombres, y por tanto a qué se enfrentan ellas, se sienten aliviadas o deprimidas. Lo principal que puedo hacer es concienciarlas de la importancia de cuidarse y ayudarlas a entender sus opciones."

Anne se quedó callada un rato, pensando, asimilando todo. Finalmente, me dedicó una pequeña sonrisa. "Estar deprimida no es mi estilo", dijo, "así que supongo que me sentiré aliviada. ¿Qué debo hacer ahora?"

**Cuando un HEM quiere una esposa**

Cuando un hombre está excesivamente unido a su madre, ¿qué pasa cuando busca una esposa? Hay varios patrones comunes; la historia de Sonny es una de las más comunes. Conoce a Anne, y al principio la idealiza. La adora. La conquista. En esta etapa inicial del cortejo, proyecta en Anne la forma tan solícita con la que había aprendido a tratar a su madre cuando era pequeño. Entonces descubre (inconscientemente; no se da cuenta de lo que está ocurriendo) que esta nueva mujer es la competencia de su madre, y la mujer tiene que irse. Anne era antes el objeto de su adoración. Ahora se convierte en objeto de su rechazo. Naturalmente, ella está devastada y confundida. Si ella se defiende pidiéndole claridad y compromiso, siente que se le presiona para que sea desleal con su madre. Como un planeta atrapado entre dos soles, la atracción de su madre le impide acercarse a Anne, mientras que la atracción de Anne es constante. Esto es lo que más enloquece a Anne. Sabe que Sonny la ama. No puede entender qué le impide entrar en su órbita. Véase la figura 1.1.

A veces utilizo la película Psicosis para dramatizar el vínculo de deslealtad. Hay una secuencia particular de escenas en esta película cuando Norman conoce a Marion por primera vez. Se aficiona a ella, y su madre ya tiene un problema con ella. (Por supuesto, su madre sólo existe en la mente de Norman, pero él vocaliza sus comentarios fuera del escenario, para que nosotros y Marion podamos oírlos). Marion le pregunta: "¿Por qué dejas que te trate así?" e inmediatamente su cara cambia. Ahora ve a Marion como una amenaza. La película dramatiza el mecanismo que impulsa el comportamiento de un HEM: primero surge su inocente y entusiasta interés (sexual) por la mujer atractiva, luego el interés provoca su Vínculo de Deslealtad con esta madre, y finalmente el objeto del interés (la mujer) tiene que ser destruido. La película muestra todo esto de forma gráfica y literal.

|  |
| --- |
| El vínculo de la deslealtad  HEM  PADRE  Desconectados emocionalmente  Esfera del enredo  Figura 1-1. El tirón constante que ejerce la madre sobre un HEM le mantiene atrapado y le impide seguir su deseo natural de acercarse a su mujer/pareja/novia. Si su padre y su madre estuvieran conectados emocionalmente, sería menos probable que se produjera el encadenamiento. |

Anne se da cuenta de que Sonny está demasiado atado a su madre, porque ésta sigue estando presente en su vida. El hecho de que Sonny no sea libre para dedicar tiempo a Anne se aclara con las interrupciones reales de su madre. Más misterioso y difícil de entender es que, a veces, la madre no está en ninguna parte pero sigue teniendo la misma influencia. Aunque la madre de un hombre haya fallecido, por ejemplo, los sentimientos de deslealtad del hombre hacia ella pueden seguir operando, impidiéndole acercarse a otras mujeres.

Aquí está el meollo del misterio: Las plantillas establecidas por las relaciones de la infancia son una superposición activa en las relaciones de los adultos. Este hecho es fundamental para entender por qué un hombre que estuvo ligado a su madre en la infancia se comporta como lo hace. El hecho de que todos estemos perseguidos por sombras del pasado puede ser difícil de comprender. Por lo general, los fantasmas de los demás son más fáciles de ver que los nuestros.

En el caso concreto de un HEM, los restos del vínculo culpable con su madre pueden ser tan poderosos que el hombre queda congelado en el pasado, tanto si habla con su madre todos los días como si no lo hace durante décadas. Piensa que quiere una esposa cariñosa, hijos, el optimismo y la labor de la vida familiar. Pero la ansiedad que siente cuando se acerca a la consecución de este objetivo lo apaga. No puede comprometerse. No puede marcharse. Se queda atascado. O pasa a la siguiente mujer, convencido de que el problema es su novia actual y no sus propios fantasmas.

Puede imaginar que anhela "la mujer perfecta", pero cada vez que la encuentra, ella se convierte en "no perfecta". Pierde el interés y quiere a otra persona que imagina que será perfecta. El patrón suele ser cíclico: buscar la pareja perfecta, idealizar a las mujeres que encuentra, lidiar con la desilusión, luchar con el compromiso, buscar una nueva pareja, y así sucesivamente.

Este patrón repetitivo es un reflejo y consecuencia de la historia de su relación con su madre. La idealizaba y sentía la estimulante maravilla de ser tan especial. También se sentía culpable y enfadado y quería distanciarse de ella. Sin embargo, ella no le permitía expresar estos sentimientos, y él aprendió a enterrarlos. En cambio, todos estos sentimientos "olvidados" -la culpa, la ira, el deseo de distancia- surgen de su inconsciente cuando, de adulto, se acerca demasiado a una mujer.

La relación con su madre no fue su elección. Fue forzada por la abrumadora circunstancia de ser un niño muy pequeño con una madre muy necesitada. A pesar de la emoción y el placer, también sabe en algún nivel que ella ha asfixiado su autonomía. Toda la rabia y la decepción que contenía entonces se proyecta ahora en su pareja, y su atracción por ella se ve atenuada por una evitación inconsciente de acercarse demasiado. Se vuelve ambivalente. Si nada cambia, nunca experimentará el pleno orgullo masculino de tomar sus propias decisiones, de tener su propia esposa, de ser padre de sus propios hijos.

**No puede oírla**

Sonny tenía barba y una sonrisa fácil. No había ni rastro del resentimiento que a menudo veo cuando una mujer "arrastra" a su hombre para que le aconseje. Dejé que Anne estableciera el escenario, y ella cubrió el mismo terreno para Sonny que había cubierto conmigo.

"Te amo, Sonny", terminó. "¿Realmente vas a dejar que tu madre arruine nuestra felicidad?"

"No estás siendo justo", protestó Sonny. "Tengo que cuidar de mamá". Volviéndose hacia mí, dijo: "Anne está dando demasiada importancia a esto".

"Lo que le oigo decir", le contesté, "es que quiere que reserves algo de tiempo para vosotros dos solos. Quiere un lugar especial en tu vida".

"Correcto", aceptó, tirando de su barba, y luego mirando para ver si había sacado algo.

"¿No me quieres?" preguntó Anne, con una sugerencia de temblor detrás de la audacia.

"No es tan fácil", respondió Sonny, encogiéndose en su silla. "No puedes empujarme así. Tengo que estar preparado".

La sesión continuó, mientras dejaba que Sonny y Anne repitieran y aclararan sus puntos de vista. Sonny estaba tan concentrado en defender las necesidades de su madre que lo que Anne le decía no parecía penetrar. En cierto sentido, él no podía escucharla. Mi evaluación clínica fue que el mejor paso siguiente sería un trabajo individual con Sonny.

Una semana después, Sonny volvió sin Anne.

"Cuéntame cómo conociste a Anne", le dije, pensando que sería una forma fácil de empezar.

Sonny se animó inmediatamente. "Era tan guapa", dijo, "y tan segura de sí misma. Me dejó boquiabierto".

Sonny había conocido a Anne en una fiesta del 4 de julio ofrecida por amigos comunes. Su atracción fue inmediata y poderosa. Se retiraron del grupo para hablar. Se cogieron de la mano. Se rieron. El resto de la fiesta se desvaneció en la irrelevancia.

Cuando el localizador de Sonny sonó a las diez de la noche, casi se permitió ignorarlo. Anotó el número de Anne cuando se marchaba, envió rosas a su despacho de abogados al día siguiente y la llamó esa misma noche.

Los dos meses siguientes fueron un emocionante paseo de carnaval romántico, la sorpresa del amor encontrado por dos personas lo suficientemente mayores como para apreciarlo. Ahora el trabajo, incluso las largas horas de trabajo, estaba santificado por el conocimiento de que se reunirían por la noche.

El choque pareció surgir de la nada. Empezó a notar que Anne era demasiado obstinada. Decidió que no le gustaban sus trajes marrones ni su esmalte de uñas burdeos. Deseó que ella no pareciera tan decepcionada cuando su madre llamaba. Y ella quería comprometerse. Era bastante insistente.

Sintió una especie de pánico. No quería negarse a comprometerse, porque no quería disgustarla, pero no estaba seguro de querer comprometerse. Aun así, no quería romper. Estaba atrapado en la ambivalencia.

"Háblame de tu madre", dije, contento por la oportunidad de explorar el tema.

"Ella depende de mí", dijo Sonny. "Siempre lo ha hecho".

"¿Incluso cuando eras pequeño?" Pregunté.

"Sí", aceptó. "Incluso entonces".

**El único amigo de su madre**

La creciente distancia emocional entre los padres de Sonny quedó marcada por el divorcio cuando él tenía ocho años. Sus padres eran amables y actuaban como si no fuera gran cosa, pero cuando su padre se fue, Sonny sintió el peso de la falta de asociación de su madre en muchos aspectos.

Su vida con mamá no parecía estar fuera de los límites en ese momento. Como la mayoría de las madres, ella insistía en que él hiciera los deberes y la ayudara con las tareas. No tenía una inclinación natural por el estudio ni era un superdotado en lo académico, pero su aplicación fue recompensada con logros. Participaba en algunas actividades estudiantiles, pero rara vez salía con sus compañeros después de la escuela. No había nada extremo en su vida que pudiera indicar a la gente una infancia problemática. Pero los problemas crecían sin ser percibidos.

Era el único amigo de su madre. Incluso antes del divorcio, ella le hablaba de sus problemas con su padre. Parecía no ser consciente de lo que es apropiado compartir con un niño pequeño. A los seis años, él no entendía lo que ella decía, pero sí comprendía que ella tenía problemas, que su padre era parte del problema y que, de alguna manera, él, Sonny, debía ayudar. Sabía que a ella le gustaba que le hiciera compañía. Ella no tenía amigos ni intereses. Tenía un trabajo aburrido. Se quejaba con él de su jefe y de su hermano bueno para nada, su tío James. Y sobre todo, se quejaba de su padre.

Llegó a comprender que su principal trabajo era alimentar el espíritu de su madre. Le resultaba difícil justificar las salidas, incluso los fines de semana. En el undécimo curso, salió una vez con una chica, a la que llevó a comer una hamburguesa y a ver una película, sólo para volver a casa y encontrar a su madre sentada frente al televisor apagado, sin haber comido, preguntando con tristeza si lo había pasado bien. Seguía saliendo un poco, porque así lo esperaban sus compañeros, pero era un asunto sin alegría. Utilizaba los deberes y las tareas como excusa para evitarlo.

Estudió en la Universidad de Michigan, en Ann Arbor, para poder desplazarse desde casa, y se quedó en Michigan para estudiar odontología. Consiguió su propio apartamento cuando empezó a ejercer la odontología, pero muchas noches seguía quedándose en su antigua habitación de la casa de su madre.

**Un lugar en su corazón**

Cuando las necesidades emocionales de una madre son satisfechas únicamente por su hijo, no podrá tolerar sus separaciones naturales. Recibirá sus esfuerzos por aventurarse al exterior con diversas formas de desaliento y desaprobación. En algunos casos, este desaliento es flagrante, pero con Sonny fue más sutil. Para un niño pequeño, la falta de entusiasmo de su madre puede ser un mensaje fuerte. Parte del papel de una madre es fomentar y tolerar una separación saludable contra la tendencia natural del niño a aferrarse. Además, tiene que ver el valor del padre en la vinculación con su hijo, porque es su padre quien le ayudará finalmente a salir al mundo. Sin embargo, una madre enredada no es capaz de hacer esto. Independientemente de lo que piense conscientemente, inconscientemente quiere que su hijo se quede en casa y la cuide.

Una buena infancia incluye un proceso natural y largo de destete, en el que el hijo se conecta cada vez más con los demás y menos con su madre. Una madre que permite que su hijo se adapte demasiado a las necesidades de ella en detrimento de las suyas propias está preparando una vida de dificultades para él. Una madre concienciada y un padre implicado pueden preocuparse por cómo guiar este proceso de destete, dándose cuenta de que una buena cercanía a los cinco años puede ser una mala cercanía a los diez. Sin embargo, el niño generalmente establecerá su propio ritmo de separación, si responde a sus propias necesidades y no a las de su madre.

El padre es importante aquí. Él es el "puente" para que el hijo salga del vínculo temprano entre madre e hijo y se convierta en un hombre. En “Raising Boys: Why Boys Are Different-and How to Help Them Become Happy and Well-Balanced Men”, Steve Biddulph señala que el proceso natural de desarrollo de los niños hace que la madre sea la principal en los primeros cinco años del niño, luego el padre entre los cinco y los doce años, y después los mentores masculinos en la adolescencia. Inevitablemente, cuando veo el enredo madre-hijo, hay un padre distante o ausente. Una historia común es la siguiente: El padre quiere escapar de su mujer y utiliza a su hijo como sacrificio aplacador: Llévatelo y déjame ir. El hecho de que este escenario sea generalmente inconsciente no lo hace menos real. O que sea menos destructivo.

El padre y la madre deben formar un vínculo entre ellos que mantenga al hijo a una distancia apropiada para su edad con respecto a su madre y que conduzca con el tiempo a un joven con un anhelo en el corazón, que sepa al menos en su intuición que debe salir al mundo para satisfacerlo. Naturalmente, esta búsqueda le resultará emocionante y alegre, aunque sea un reto.

Este no fue el caso de Sonny. Estaba "atrapado" con su madre. Con Anne, se dedicaba a lo que tenía que hacer, pero la alegría no existía. En el fondo de su corazón, Sonny era infeliz y quería libertad. Pero era más fácil para él dejar que las cosas permanecieran sin cambios. La culpa triunfa sobre el deseo. El precio de la libertad -decepcionar a su madre- era demasiado para él.

En la serie de televisión de la HBO Los Soprano, el jefe de los gánsteres, Tony Soprano, está atrapado de forma destructiva con su madre. Ella es una fuerza controladora y dominante en su vida. Cuando se encuentra con ella, se siente culpable e inadecuado, menospreciado y disminuido. Luego se frustra y se enfurece. A menudo se le muestra expresando el modo en que se siente en actos violentos, pero con otras personas, no con su madre. Aunque el conflicto entre Tony y su madre es exagerado, ilustra cómo un HEM expresa a veces sus sentimientos de culpa e insuficiencia mediante una ira explosiva contra otras personas.

|  |
| --- |
| SÍNTOMAS DEL HEM:  Sentirse culpable e inadecuado  La incapacidad de un HEM para satisfacer a su madre le hace sentirse culpable. Cada vez que tiene un encuentro con su madre -ya sea real o en su cabeza-, ya sea de niño o más tarde de adulto, se refuerza su sensación de haberla servido inadecuadamente. Sentirse excesivamente culpable e inadecuado es un síntoma clave del enredo. |

**Anne conoce a papá y a mamá**

Era el tercer mes de su relación, y Anne se alegró cuando Sonny la invitó a una barbacoa familiar. Conocer a la familia parecía un progreso.

Casi la primera persona que reconocieron al llegar fue el padre de Sonny.

"Hola, papá", dijo Sonny. "Esta es Anne".

Ella sonrió, luciendo radiante. Su padre le devolvió la sonrisa y la acogió.

"El placer es todo mío, cariño", dijo. Le ofreció la mano y ella la aceptó. Se volvió hacia Sonny sin soltar a Anne. "Me alegro de que estés aquí, Sonny. Tu madre está de nuevo en pie de guerra. ¿Por qué no vas y te ocupas de ella, como haces tú? Yo le presentaré a Anne por ti".

Sonny, solo ahora, fue a buscar a su madre. Ella estaba sentada sola, con aspecto de estar triste. Se animó cuando él se acercó.

"Hola, mamá", dijo. "¿Cómo va todo?"

"Déjame contarte lo que el idiota de tu tío ha hecho esta vez", empezó ella. Sonny suspiró y se sentó.

Media hora más tarde, logró escabullirse. Se unió a Anne, que hablaba apasionadamente con un círculo que se había reunido a su alrededor. Disfrutó de su brazo rodeando su cintura, pero estaba preocupado. Tengo que acabar con esto, pensó.

"Anne", interrumpió cuando pudo. "Me gustaría que conocieras a mamá". Ella dejó que la guiara.

Su madre estaba sentada en el mismo lugar donde la había dejado. "Esta es Anne", le dijo. "Te acuerdas, la chica con la que he estado saliendo".

Su madre se tomó su tiempo, como si fuera lenta para reconocerlos juntos. "Hola, Anne", dijo.

"Sonny me ha dicho lo unidos que estáis", dijo Anne. "Creo que eso es maravilloso".

"Sonny sabe cómo cuidar de su madre", respondió la anciana. No dijo nada más.

Sonny se encogió por dentro. Se sintió avergonzado. Quería alejarse.

"Tenemos que irnos", dijo, luego se dio la vuelta e hizo que Anne se despidiera por encima del hombro.

Condujeron a casa en silencio. Él la dejó y se negó a entrar. Más tarde no quiso reconocerle que había pasado algo. Pero estaba más distante. Puso excusas. La vio con menos frecuencia.

**Sonny abre los ojos**

A menudo, un HEM no puede ver que puede seguir teniendo una relación con su madre mientras comienza a desarrollar una relación independiente consigo mismo y luego una relación con otra persona. Mantiene en su mente un punto de vista rígido: "O tengo que estar con mi madre, o tengo que rechazarla. Y no puedo rechazarla, porque tengo demasiada culpa y me aterra sentirme desleal. No puedo ni pensar en ello. No entiende lo mal que se siente".

Este es el dilema central para un HEM. La lealtad y la devoción inapropiadas son intensas. Hay culpa y miedo a las represalias relacionadas con cualquier intento de separación. Se hace más fácil quedarse y vivir una vida ambivalente y comprometida.

|  |
| --- |
| SÍNTOMAS DEL HEM:  Fobia al compromiso  Al principio, un HEM será adorador, apasionado y entusiasta, pero un día, sin previo aviso, se echará atrás. A medida que la conexión se convierte en una oportunidad para vincularse o comprometerse, un HEM tiene la tendencia a entrar en pánico y querer escapar. Incluso un pequeño compromiso -como una película o una reserva de viaje- puede parecer abrumadoramente difícil. |

Quería ayudar a Sonny a tener cierta perspectiva sobre su relación con Anne. ¿Podría ayudarlo a ver el aprieto en el que ella estaba, el hecho de que si ella lo presionaba, él se alejaba, pero si ella no lo presionaba, no pasaba nada?

"Anne está exagerando", me dijo Sonny. "Es que no me he decidido. Hay muchas mujeres maravillosas por ahí. ¿Cómo sé que Anne es la elegida?"

"¿Qué cualidades le faltan a Anne, entonces?" Pregunté.

"No lo sé".

"Ella te ha dicho que no va a esperar para siempre", insistí. "¿Entiendes por qué?"

"Supongo que sí", concedió. "Su reloj biológico está en marcha. Quiere tener hijos".

"¿Tienes miedo de perderla?"

"No estoy seguro".

"Ella cree que su relación con su madre es un problema".

"Mamá no está muy entusiasmada con Anne", reconoció Sonny.

"Lo que realmente le preocupa a Anne es el control de tu tiempo por parte de tu madre. Ella puede llamarte día y noche, y tú nunca le dices que no".

"Bueno, ¿qué más puedo hacer?", dijo, sonando miserable.

"Puedes establecer límites con ella", dije. "Puedes limitar las circunstancias en las que se le permite llamarte, por ejemplo".

Me miró y se tiró de la barba.

Sonny estaba atascado, dividido entre sus propios deseos y la presión de su madre. No podía decirle qué pensar. Tenía que descubrir por sí mismo que su dilema no tenía que ver con Anne, sino con su propia ambivalencia. Fui persistente en su terapia para ayudarlo a ver esto, y con el tiempo comenzó a entender el punto.

"Un día me dijo: "Creo que mi madre no quiere que me case. A ella no le gustaría ninguna novia que yo tuviera. Nunca le gustaron mis novias, ni siquiera cuando era un niño. Quiere que cuide de ella el resto de su vida".

Este fue el momento crítico de comprensión que había estado esperando. Fue una primera ruptura del duro hielo de su negación.

"¿Sabes lo que acabas de decir?" le pregunté.

"No", admitió, pareciendo un poco sorprendido por mi excitación. "¿Qué he dicho?"

"Has dicho que no creo que a mi madre le guste ninguna novia que tenga. No quiere que me case. Quiere que cuide de ella el resto de su vida'. ¿Qué se siente al decir eso?"

"Se siente bien", dijo él, un poco tímido. Él sonrió. "Da miedo", admitió. "No quiero hacer daño a mi madre".

"No la estás lastimando. Sólo estás hablando conmigo".

"Aun así, soy todo lo que tiene".

"No necesitas estar constantemente de guardia por ella. Ella no está decrépita. No tiene que ser tan dependiente de ti como lo es ahora".

"Mamá no me dejará ir tan fácilmente".

"Esto puede venir como un choque, Sonny, pero no necesitas su permiso. De eso se trata "establecer límites". Ella aceptará menos de ti. ¿Qué opción tiene ella?"

"Se pondrá furiosa".

"Tal vez", estuve de acuerdo.

"Se enfadará durante meses. No me hablará".

"Cuando eras pequeña, eso era una catástrofe. Pero ahora no lo es. De hecho, te dará más tiempo para estar con Anne". Consideró esto y sonrió, pero era una sonrisa preocupada. "¿Sabes qué, Sonny? Lo creas o no, tu madre puede cuidar de sí misma. Y lo hará si es necesario".

Asintió con la cabeza, inseguro. Esperaba que pensara en lo que acababa de decir.

Poco después Sonny me informó de una llamada telefónica con su madre que le había abierto los ojos.

"Mamá quería que fuera a ayudarla con algo en el sótano, y le dije que podía ir el sábado. Fue difícil no decir 'Ya voy', pero lo hice. ¿Y sabes qué? Inmediatamente comenzó a llorar y dijo que no me importaba ella, ahora que tenía una novia. Me quedé asombrado. Wow, pensé. Ella realmente quiere controlar mi vida. Nunca vi esto antes. Tal como ha estado tratando de decirme. Ella no perdió el tiempo. No debía postergarla, sin importar los otros planes que tuviera".

"¿Qué sientes por la llamada telefónica? pregunté.

"No lo sé. Por supuesto, sigo queriendo a mi madre. Pero me enfadé, y creo que todavía estoy un poco enfadado".

"¿Por qué estás enfadada?"

"Ella me hizo sentir que no existo. Que lo que quiero no importa".

"¿Y eso te hace sentir enfadado?"

"Enfadado y triste", admitió. "Me hizo sentirme solo".

"Tal vez te sentiste irrelevante o despedido

"Sí", dijo. "Irrelevante. Descartado. Eso es exactamente".

Un día Sonny vino a verme y empezó a hablar nada más entrar por la puerta.

"¿Recuerdas la fiesta del Día del Trabajo que siempre hace mi tío?"

"Creo que lo mencionó el año pasado", dije.

"Sí", dijo él. "Bueno, volvimos la semana pasada, y fue increíble. Mi padre se acercó y dijo: "¿Por qué no vas y hablas con tu madre? Así de fácil. Como lo hizo el año pasado".

"Tal vez lo hayas hecho toda tu vida", sugerí.

"Supongo que sí", aceptó. "Pero nunca lo había notado así. Me sorprendió, y dije 'No, no voy a hacer eso. Tengo que hablar con Anne'. Y me miró durante un minuto, y luego se alejó. No le gustó. No volvió a hablarme en todo el día".

"¿Cómo te sentó eso?"

"Me pareció bien. Me acerqué y puse mi brazo alrededor de Anne, y me sentí completamente bien. Saludé a mi madre más tarde, pero no dejé que me atara a escuchar una larga lista de quejas. Quería relajarme y pasar un buen rato".

"Estoy impresionado", dije. Y lo estaba.

Finalmente Sonny se enfrentó a la amarga tarea de establecer límites con su madre. Por supuesto, después de todo su trabajo de terapia, resultó ser "fácil". No hubo catástrofes. Su madre refunfuñó y se enfadó. Como él predijo, se negó a hablar con él durante unos meses, pero al final no pudo hacer otra cosa que ceder. Tuvo que aguantar su decepción. Fue una pérdida. Él ya no era "dorado" a los ojos de ella. A cambio, pudo planear una vida con Anne, y se comprometieron. La madre de Sonny nunca perdonó a Anne por abandonar a su hijo. La visitan una vez al mes. Las visitas son bastante tensas. Sonny la llama una vez a la semana. No le permite criticar a Anne durante las llamadas, que limita a quince minutos. Las demás llamadas son atendidas por el buzón de voz. Solitaria y buscando otras salidas, se ha vuelto activa en su iglesia y encuentra allí conocidos que la apoyan.

En los capítulos siguientes, estudiaremos el aspecto de la integración madre-hijo en el caso de otros HEM. Por ejemplo, Doug era un mujeriego; Tony podía comprometerse con su pareja pero con nada más; Sam era un adicto al cibersexo; y el padre Mark tenía problemas con el robo en tiendas, tonteaba con sus feligresas y tenía una adicción a la comida. Todos eran esclavos de sus fantasmas inconscientes, hasta que la terapia los liberó.

## 2 La primera cita de Doug

El mujeriego

El suelo de la habitación de Doug estaba cubierto de ropa desechada. Ya había pasado media hora tratando de poner todo a punto. Quería lucir bien, pero no quería que nadie adivinara que le importaba.

Su padre le había llevado a sacarse el carnet de conducir ese día y le había dado permiso para usar el coche para una cita con Kathy. Había estado esperando este día desde siempre. Un coche. Una chica. Y sin adultos.

"Mamá", dijo, encontrándola frente al televisor. "¿Me veo bien?"

"Te ves bien, cariño", dijo ella sin quitar los ojos de la pantalla. "¿Qué te preocupa?" Añadió cuando él no se fue.

"¡Es mi primera cita de verdad!"

Ahora sí levantó la vista. "Ya te dije que no me gusta esa chica", dijo ella, haciéndolo ver. "No creo que debas pasar tanto tiempo con ella".

"Sólo vamos a Coney Island".

Ella se volvió hacia el padre de Doug. "Frank, ayúdame con esto. Dile que no quieres que salga con esa chica".

"Cariño, es una buena chica. Deja que el chico se vaya. Acaba de obtener su licencia. Es una ocasión especial".

"Cierto, Frank", dijo ella, poniendo los ojos en blanco. "Sólo te gustan sus faldas cortas. La chica es una zorra. Mi hijo se merece algo mejor".

"Mamá, no es asunto tuyo. Me voy".

Doug se movió para salir, pero su madre saltó y bloqueó su camino.

"No vas a ir a ninguna parte en ese coche".

"Papá dijo que podía ir". Doug se volvió hacia su padre. "¿Papá? ¿No es cierto?"

Pero su padre miró a su enfadada esposa, le dio a su hijo un encogimiento de hombros de disculpa, y se encogió en su silla.

"¡No vas a ir a ninguna parte!", repitió su madre.

Doug se quedó mirándola, inclinándose un poco hacia delante y luego hacia atrás, como si estuviera considerando apartarla.

"No te atreverás a coger ese coche sin nuestro permiso", le advirtió Ella.

Doug lo pensó y decidió que Ella tenía razón. No se atrevería, no sin que su padre lo respaldara. Doug subió las escaleras. Llamó a Kathy para decirle que tenía problemas con el coche. Luego volvió a su habitación y cerró la puerta.

**No puede dejar de joder**

Doug vino a verme porque se dio cuenta de que estaba a punto de empezar una aventura con la mujer de su jefe. Ya había hecho cosas así antes, pero esta vez tenía dudas.

"Ella me dice 'Me siento sola. Mi marido siempre se queda hasta tarde en el trabajo. Sé que lo entiendes'. Sólo un pequeño movimiento de mi parte. Eso es todo lo que se necesita".

"Parece que no quieres que eso ocurra".

"Estoy cansado de no llegar a ninguna parte", dijo. "Tengo cuarenta y cinco años. Todos mis amigos tienen familia. He salido con algunas mujeres buenas, pero de alguna manera se me escaparon. Creo que he perdido algunas oportunidades. Mientras tanto, he cuidado de un montón de esposas solitarias. ¿Y qué obtuve por ello?"

"¿Qué crees?

"Es más o menos lo que se suma a nada. Pero todavía no puedo resistir. ¿Puedes ayudarme a salir de esto?"

"No te conozco, pero voy a confiar en que tu preocupación es válida. ¿Puedes comprometerte a no actuar con la esposa de tu jefe de departamento mientras tú y yo tratamos de resolver tu historia?"

"Vale, supongo que sí", dijo. "¿Qué debo hacer?"

"Establecer límites con ella. Dígale que es una buena persona, pero que empiezo a sentirme incómodo al escucharla hablar de su marido, mi amigo y jefe. Tal vez, por tu bien y el mío, deberíamos mantenerlo casual'. Ese tipo de cosas".

"Eso suena bien", estuvo de acuerdo. Luego añadió: "Esas 'amas de casa desesperadas' van y vienen, pero no son realmente lo que quiero. Quiero una esposa propia". Se encogió de hombros. "Las mujeres con las que salgo nunca me parecen adecuadas después de un tiempo".

"¿Has estado casado alguna vez?"

"Una vez, justo después de la escuela de medicina. Fue un desastre. Fue dulce hasta que nos casamos, luego no dejó de quejarse. Salí de ella sin mucho daño".

"¿Qué tipo de relación tenían tus padres?"

"No creo que tuvieran mucha relación".

"¿Cómo se llevaban tú y mamá?"

"Bien. Ella se sentía sola. Yo me sentía solo. Ella me hacía compañía. Yo le hacía compañía. Eso fue hace mucho tiempo. Ya casi no la veo. Mi madre no es mi problema. Mi problema son todas esas mujeres".

Entendí de inmediato que la relación de Doug con su madre probablemente tenía mucho que ver con sus dificultades actuales. Pero él no era consciente de ello. Quería cambiar de tema, así que lo dejé.

"Dijiste que salías mucho". Dije. "¿Alguien en especial?"

"He estado saliendo con Susan de vez en cuando durante años. Nos gustamos. Nada serio".

"¿Crees que podría ser serio?"

"Podría, pero no lo es".

"¿Te importaría dejar de salir por ahí?"

"Claro que sí", admitió. "Me gusta tener citas. Es sólo que el Otro asunto es un problema. Los niños. La familia. Esas cosas"

Doug era inteligente, pero no dejaba de engañarse a sí mismo. Quería que le ayudara a comprometerse y a tener una familia, pero sus "citas" eran su vía de escape emocional. Si yo pudiera ayudarlo a comprometerse y tener una familia, y mantener la ruta de escape.... Eso es lo que realmente quería.

Le costó unas cuantas sesiones admitir que sus "citas" eran una forma de mujer. Aunque se decía a sí mismo que buscaba una esposa, salía con mujeres de la mitad de su edad con las que se topaba al azar y las dejaba sin pensarlo mucho.

Susan era diferente. Le gustaba, y su conexión era más a largo plazo. Pero él seguía "dejándola" para probar a alguien nuevo. Era vago en cuanto a la naturaleza de su relación.

"¿Cuál es el punto de vista de Susan?" Le pregunté, después de que había comenzado a confiar en mí. "¿Ella cree que ustedes tienen una relación exclusiva? ¿Sabe ella que sales con otras mujeres?"

"No miento al respecto", dijo.

"Si Ella estuviera sentada con nosotros justo en una silla vacía y le preguntara: "¿Salís tú y Doug en exclusiva?" ¿Qué diría?"

Se encogió de hombros.

"¿Otras personas asumen que tú y Susan son pareja?" insistí.

"Eso me recuerda algo", dijo. "Salí la semana pasada con una linda chica de la cafetería del hospital. Hermosas piernas.... De todos modos, entra mi jefe de departamento con su esposa, y la saluda, y la llama 'Susan'. Yo me sentí avergonzado y él también. Fui a corregirle, y yo también me equivoqué, así que ella tuvo que corregirme. Fue un lío". Doug recuperó el aliento. Esperaba.

"Ves, en realidad ya no es lo que quiero", confesó. "Antes me encantaba que la gente me viera con chicas guapas. Ahora, ¿y qué? ¿Y hacia dónde va?"

"Esa es la pregunta principal", coincidí.

"Te dije que me casé nada más salir de la facultad de medicina. Pensé que si me casaba podría sentar la cabeza, dejar de desear a cada mujer que apareciera. Pero no funcionó. Mi esposa se quejaba todo el tiempo. Ella esperaba que yo la cuidara, y nunca pude hacerlo bien para ella. No pude mantenerme fiel. No duró ni un año".

Cuando Doug me contó esto, pude ver su dilema como un reflejo de una relación intrusiva con su madre. Los dos síntomas clave, su ser mujeriego y su matrimonio con una mujer necesitada, sugerían un patrón de comportamiento con el que he tenido mucha experiencia. Su mente inconsciente llevaba dos versiones conflictivas de su madre: una diosa sexual envolvente y una damisela en apuros. Se casó con la parte aceptable, la mujer que necesitaba ayuda, para evitar la parte prohibida, la seductora. Quería alejarse de la seductora, pero no podía decirle que no. Su afición por el sexo, que consiste en perseguir a las mujeres para luego dejarlas, era su forma de representar este conflicto.

Capturó el placer y evitó la trampa. Decidí pedir más información.

"¿Así que tienes miedo", le pregunté, "de que si te comprometes ahora, acabarás con otra mujer necesitada que no puede ser satisfecha y que no te satisfará a ti?"

"Supongo que sí", admitió.

"¿Susan es así?"

"Probablemente no. Susan es una amiga, y probablemente estaría bien, pero no puedo comprometerme con ella. Me gusta la variedad. Cuando conozco a alguien lindo, tengo que invitarla a salir".

**¿Qué es el ser mujeriego?**

Peter Trachtenberg, en El complejo de casanova, hace la sorprendente observación de que el ser mujeriego se basa en el abandono. Tanto el mujeriego como sus mujeres son conscientes de ello, pero no necesariamente de forma consciente. Parte del atractivo para la mujer es el reto de superar la promesa de abandono. Yo seré la que lo mantenga, piensa ella. El mujeriego es consciente de esto y lo explota. Sabe que Ella quiere ser "la Elegida", y finge que le ofrece la oportunidad.

Para una mujer que quiere desconfiar de los mujeriegos, una regla es fácil. Demasiado encanto demasiado pronto es una bandera roja. Es la máscara del Falso Yo, el signo de un manipulador. Consideraremos el Falso Yo del HEM más ampliamente en el Capítulo 8. Brevemente, un HEM aprendió de su madre a jugar el papel de cuidador solícito y atento cuya única necesidad es servirla. Aprendió a hacer esto en oposición a sus verdaderos sentimientos. Lleva este "talento" a la edad adulta. Puede ignorar su verdadero yo y utilizar su falso yo para seducir y manipular a las mujeres. Véase la figura 2.1.

El HEM es un seductor eficaz, porque es mayormente inconsciente de lo que está haciendo. Tendrá tendencia a creer en su Falso Yo y a no ser consciente de su Verdadero Yo. Es "sincero". Algunas mujeres descubren que tienen repetidas aventuras con los mujeriegos. Esto es usualmente causado por sus propias plantillas inconscientes. Recomiendo la terapia para estas mujeres, para que tengan más opciones. Digo más sobre esto en el capítulo 13.

|  |
| --- |
| La falsa promesa del príncipe azul  IDENTIDAD FALSA  IDENTIDA  VERDADERA  HEM  IDENTIDAD VERDADERA: Conflicto con sentimientos hacia la madre. Lleva a ambivalencias y dificultades con el compromiso  IDENTIDAD FALSA: Encantador que no muestra sus verdaderos sentimientos  La mujer se apega a la IDENTIDAD FALSA y es desconcertada al descubrir los problemas con el compromiso. Ella piensa que es su culpa.  Esfera del enredo  Figura 2-1. El falso yo contiene al verdadero yo y se convierte en una máscara para enfrentarse al mundo. El Verdadero Yo a menudo es suprimido, aislado y distanciado. Un HEM mujeriego sólo muestra su Falso Yo, cuyas falsas promesas acaban por confundir y decepcionar. |

No todos los mujeriegos son iguales. Algunos son calculadores, despiadados y totalmente insensibles al dolor que causan. El HEM mujeriego suele ser diferente. Quiere la sensación de conexión que obtiene al estar con una mujer, pero es incapaz de aferrarse a esa sensación. Después de todo, tiene fobia al compromiso. Así que encuentra una mujer que le ayude a sentirse conectado, y, cuando el sentimiento se desvanece debido a su fobia al compromiso, va a buscar otra mujer, para poder sentirlo de nuevo.

El HEM mujeriego estará "enamorado" de una mujer cuando esté con ella, pero después, cuando ella no esté, querrá a otras mujeres también. Y tarde en la noche - esas noches cuando él está solo - él está ansioso sobre qué tipos de obligaciones podrían estar construyendo. Entonces él siente su ambivalencia e ira, en su determinación de no ser atrapado.

Los mujeriegos quieren tener el control, y odian la idea de ser controlados. Creen que su capacidad para dejar caer a las mujeres demuestra su poder. Irónicamente, son controlados por sus impulsos y urgencias de mujeriegos. Perseguir y abandonar es para ellos una compulsión, a menudo una adicción sexual en toda regla. Cuando les señalo esto en mi despacho, me miran como si estuviera loco, pero en realidad es así. Las compulsiones suelen empezar como una forma de controlar el dolor emocional, pero con el tiempo derivan en adicciones y se convierten en sus propios problemas.

|  |
| --- |
| SÍNTOMAS DEL HEM:  Adicciones  Las adicciones pueden incluir el trabajo excesivo ("adicción al trabajo"), las adicciones sexuales, los trastornos alimentarios, los trastornos financieros (acaparamiento o gasto) y muchos otros. El mecanismo básico es el mismo para todas las adicciones. Una adicción comienza como un intento de amortiguar el dolor de algún momento de desamparo en la infancia, lo que los psicólogos llaman "trauma psicológico". Una persona puede encontrar un escape, un alivio y una sensación de control en el proceso adictivo. |

"No soy un mujeriego", dijo Doug. "Bueno, tal vez lo soy", concedió. "Me gustaría cambiar mi forma de ser, realmente lo haría, pero simplemente no puedo".

"Así que vamos a ver si puedo resumir", dije. "Te sientes en crisis. Todos tus conocidos están casados, y todos tienen esposas cariñosas e hijos lindos. Mientras tanto, has estado follando por ahí, y tus encuentros con mujeres demasiado necesitadas te hacen ser cauteloso con el compromiso."

Doug se rió, asintiendo. "Eso es", dijo.

**Siempre con mamá, nunca con papá, y sin compañeros**

De niño, Doug era el objeto de la pasión y la preocupación de su madre. Ella lo adoraba. Lo llevaba con ella a fiestas y eventos como su acompañante. Lo vestía con ropa elegante, como la de los adultos. Le enseñó cómo debía saludar a sus amigos y cómo debía comportarse en compañía de adultos. Desarrolló unos modales insoportablemente correctos que no fueron moderados por la presión de los compañeros. Los amigos de ella estaban impresionados; los de él no importaban.

Me contó que fue a un concierto con su madre cuando tenía catorce años. Mientras esperaban en la cola, ella le había dicho en un fuerte susurro escénico: "La gente cree que estamos en una cita. Creen que eres mi novio". Doug se había sentido orgulloso. Su madre era tan hermosa.

Bloqueado de la socialización por la necesidad y la seducción de su madre, Doug vivió gran parte de su infancia sin la compañía de sus compañeros. Eso le dejó un poso de "no encajar", que contribuyó a su baja autoestima, una cualidad que la mayoría de la gente no veía en él. Sin embargo, alimentó su adicción al trabajo al impulsar su necesidad de probarse a sí mismo.

|  |
| --- |
| SÍNTOMAS DEL HEM:  Baja autoestima e indecisión  Habiendo sido retenido por su madre cuando era un Niño, un HEM ahora se retiene a sí mismo. No sabe lo que quiere y no confía en su propio sentido de lo que le gusta. ¿En qué se diferencian la "baja autoestima y la indecisión" del "sentimiento de culpa e inadecuación"? La baja autoestima de un miembro se expresa como una falta de confianza en su propio juicio, que es la causa de su indecisión. No es cuestión de sentirse culpable, simplemente no sabe qué hacer. El sentimiento de culpabilidad de un miembro viene de sentirse mal por haber decepcionado a mamá. Su culpa lo hace sentir inadecuado, porque no pudo hacerla feliz. |

Con el tiempo, la madre de Doug se puso celosa de él hasta el punto de no querer compartirlo con su padre. Su padre había querido pasar tiempo con él, pero su madre había tenido una voluntad demasiado fuerte y la determinación de su padre demasiado ineficaz. Con el tiempo, su padre se retiró de la familia, pasando al alcohol y, ocasionalmente, a otras mujeres. No estaba allí para ayudar a Doug a defenderse del enredo con su madre.

**Un adicto al trabajo mujeriego tiene su inicio**

Cuando fue por primera vez a la universidad, Doug había sido socialmente torpe. Su madre había sido su única "novia". Esto le había dejado sin experiencia. Sus primeras citas en la universidad fueron agradables, pero nada especial. La relación especial en su primer año fue con su mejor amigo, John. Habían ido al mismo instituto pero apenas se habían conocido allí. En la universidad, sin embargo, se convirtieron en amigos inseparables. Doug pudo experimentar por primera vez lo que significaba tener un amigo que no fuera su madre.

Cuando Brenda, la novia de John, entró en la habitación de Doug llevando sólo su Slip, no fue para tanto. Las cosas eran bastante informales en el dormitorio, y las chicas a menudo "invadían" el piso de los chicos para burlarse. Pero ella tenía algo en mente. Se sentó en su cama, cruzó las piernas y dijo: "Quiero a John, pero te quiero a ti". Ella hizo una pausa para dejarle asimilar esto, luego continuó. "Esto será nuestro pequeño y divertido secreto", dijo, inclinándose para besarlo.

Eso fue incómodo, así que se sentó en su regazo. "No puedo hacer esto con él", confió, "porque no me respetaría por la mañana, pero contigo no importa".

Fue un momento catalizador para Doug. Siempre le habían dado miedo las chicas sexys, pero ¿qué le había preocupado tanto?

La diversión con Brenda duró sólo unas semanas. John se enteró y Doug perdió a su primer amigo. No se le ocurrió preocuparse por esa pérdida ni lamentarla; su formación como HEM le había enseñado que sólo las mujeres son importantes. Brenda ya no lo vería, pero era fácil seguir adelante.

Brenda había descorchado la botella que contenía el genio de Doug, pero su madre había puesto el genio en la botella en primer lugar. La seducción de Brenda era una recreación explícitamente sexual de la seducción implícita de su madre.

La plantilla se había establecido en su inconsciente cuando tenía cinco años. Fue activada por Brenda, la mujer de otro que le deseaba, al igual que su madre había sido la mujer de su padre pero le deseaba a él.

Al igual que la alineación perfectamente correcta de los bombines de una cerradura, esta combinación clave de factores -la seducción por parte de una mujer que pertenecía a otro hombre- hizo "clic" para Doug y puso en marcha el mecanismo de su ser mujeriego.

A partir de ese momento, su inconsciente le haría repetir y repetir este patrón de seducción de la mujer de otro hombre.

Doug no se había dado cuenta del éxito que podía tener con las chicas hasta que se alejó de su madre. Hacia el final de su vigésimo año, su impulso sexual, su capacidad para complacer a las mujeres y su necesidad de evitar la trampa de la asfixia femenina alcanzaron su equilibrio estable.

Doug no creía tener un problema relacionado con su madre cuando vino a verme. Había habido un problema cuando era más joven, admitió Doug, pero no tenía un problema con ella ahora. El enfado de Doug con su madre había evolucionado hacia la desvinculación. La llamaba a regañadientes en Navidad y en su cumpleaños, pero odiaba hacerlo. Ella estaba lejos, viviendo en Florida, y él pensaba que había terminado esencialmente con ella. Lo cierto es lo contrario. Nunca se había separado emocional o sexualmente de ella, y vivía su vida tratando de contrarrestar su influencia. Uno de los objetivos a largo plazo de su terapia sería hacerle sentir la profundidad y el significado de su enredo.

El padre de Doug seguía vivo, aunque divorciado de su madre. Cuando Doug vino a verme, su padre estaba tan poco involucrado con su hijo como siempre. El distanciamiento de toda la vida de Doug con su padre era una de las influencias que le impedían buscar apoyo en los hombres. En la universidad no se le ocurrió decirse a sí mismo: "No puedo tener sexo con la novia de mi mejor amigo, porque valoro a mi amigo. No voy a hacerle eso. No quiero perderlo". Su enredo con su madre lo puso a competir con su padre y, más adelante, con todos los hombres. Su afición a las mujeres no sólo le permitió jugar con su madre, sino que también le permitió seguir "superando" a su padre: "Ves, puedo superarte. Puedo quitarte a tu mujer".

**Estoy bien ahora**

Doug estaba complacido consigo mismo... así que le dije, como tú sugeriste, 'Susan, cuando dices eso, empiezo a sentir algo de resentimiento y me gustaría hablar de ello'. Y ella me escuchó. Fue genial. Fue un gran alivio. Me sentí tan poderoso, que ni siquiera me preocupaba si Ella se enojaba. ¿Y sabes qué? Ella no se enojó, y me escuchó. Y eso fue un gran alivio. ¿Y sabes qué? Apuesto a que esto será el fin de mi ambivalencia. Es un verdadero avance.

"Eso es genial, Doug", dije, pero podía presentir lo que se avecinaba, porque suele ocurrir después de medio año de terapia con HEM.

"Llevo seis meses viéndote", continuó, "y he hecho muchos progresos. Estoy muy ocupado. Creo que podríamos cambiar mis citas a una vez cada dos semanas. A ver cómo va".

"La razón habitual por la que la gente quiere moderar su terapia", le dije, "es porque se enfrenta a algo que es difícil de afrontar. Es natural que quieras ir en la otra dirección de lo que te incomoda. Todos lo hacemos. El problema es que si te echas atrás ahora, no harás ningún cambio duradero. Dentro de cinco años, a la edad de cincuenta, vendrás a mi oficina diciendo: "Todavía no puedo comprometerme". ¿Es posible que tenga razón... que estés en este mismo lugar dentro de cinco años?" Era una proyección precisa, y él lo sabía.

"Démosle otros seis meses", dije, "y reevaluemos entonces. ¿Puedes continuar durante seis meses?"

Y así, a regañadientes, con miedo, aceptó.

Lo que Doug me había presentado era: "Necesito reducir mi terapia. Estoy mejor. No tengo tiempo". Pero en el fondo su inconsciente le decía: "Si sigo viniendo aquí semanalmente, me voy a quedar atrapado. No voy a salir de esta relación terapéutica". Ese era su mayor temor en todas las relaciones. "No puedo obligarme con este terapeuta. Estaré dándole dinero para siempre. Nunca saldré. Estaré atrapado.". Se estaba defendiendo de la pérdida de su identidad. Él no vio eso conscientemente. Todo lo que vio fue: "Estoy ocupado. Me siento incómodo. Me estoy cansando de conducir a través de la ciudad cada semana. Esto es demasiada molestia".

Estaba teniendo la misma reacción conmigo que tenía con sus novias, el eco de sus sentimientos atrapados de niño con su madre. La voz de su inconsciente susurraba: "Eso pasó con tu madre. No dejes que ocurra con él".

**Sobrio, honesto y enfrentando su pasado**

En su segundo año de terapia, Doug comenzó a confiar en mí a un nivel más profundo. Ya no se limitaba a cumplir con la terapia. Estaba participando por su propio deseo de mejorar su vida. Ese año logró tres cosas, todas relacionadas entre sí. Dejó de ser mujeriego; reconoció la importancia de sus problemas con su madre y trabajó en ellos; y se sinceró con Susan.

Lo ayudé a ver su patrón de mujeriego como un tipo de adicción sexual. Atraer a las mujeres y luego dejarlas le había parecido poderoso, pero llegó a ver que se había mantenido como rehén de su adicción. Su adicción a las mujeres no consistía en conectar y comprometerse, sino en exteriorizar el dolor de su pasado y escapar de la trampa del enredo.

Al mismo tiempo, trabajamos para que Doug se pusiera en contacto con lo que había sucedido en su infancia y que impulsaba su comportamiento compulsivo. Le hice enfrentarse a sus tres principales creencias destructivas sobre sí mismo: (1) Soy responsable de cuidar a mi madre; (2) mis necesidades no importan; y (3) estar cerca de alguien significa ser engullido y controlado.

Mientras Doug dejaba de ser mujeriego y se enfrentaba a su infancia, necesitaba sincerarse con Susan, su "cita" favorita. Necesitaba superar el iluso "no le prometí nada" y volverse escrupulosamente honesto de una manera que su Viejo Yo manipulador nunca hubiera imaginado. Por supuesto, seguía siendo ambivalente, así que tenía que compartir esa incertidumbre con ella.

Se reunió con ella en mi oficina. "Tengo que resolver algunos problemas en terapia", le dijo. "Voy a dejar de salir con otras mujeres. Pero tú eres diferente. Eres una amiga, y tal vez un día podamos ser más que amigos el uno del otro. Pero por ahora tengo que mantener Nuestra relación un poco distante. No asumo que vayas a esperar por mí. Pero si quieres esperar, ahora sabes lo que pasa".

Susan estaba confundida y sorprendida. Hasta donde ella sabía, era su mujer especial, no tanto por lo que él decía sino por la forma en que la había tratado. Ahora le estaba diciendo que le había sido infiel en repetidas ocasiones", y que no estaba seguro de ella después de todo.

"Lo que recomiendo a las mujeres en tu situación", le dije, "es que te tomes tu propio 'tiempo muerto'. No le des a Doug ningún compromiso mientras él está trabajando en sus problemas. Es evidente que os gustáis. Tal vez en el futuro podríais considerar una nueva relación".

Ella asintió. Fue una respuesta sin compromiso, pero sentí que me entendía.

Esta sesión fue un punto de inflexión para Doug. Ya no guardaba secretos. Estaba dispuesto a explorar y revelar la falsa sensación de compromiso entre él y Susan, y estaba dispuesto a renunciar a ella.

Mientras seguíamos trabajando juntos, Doug se mantuvo firme en su decisión de renunciar a su vieja vida. Ahora estaba dispuesto a viajar al submundo de su infancia y regresar con el contenido de su propia identidad. Se hizo más consciente de sus comportamientos compulsivos -la adicción al trabajo y la prostitución- y aprendió a enfrentarse a ellos. Este tipo de viaje es más un despliegue intuitivo que un conjunto de hechos que aprender. Conocer "los hechos" nunca es suficiente. Tuvo que "sentir" la necesidad de cambiar. En su nueva comprensión intuitiva, se convirtió en auto motivador. Cuando entramos en su tercer año de terapia, mi papel pasó a ser el de ayudarle a interpretar las experiencias, mantenerle en el camino y hacer frente a los contratiempos.

Estaba aprendiendo a responsabilizarse de sus propias decisiones. Empezó a entender el compromiso como algo liberador en lugar de limitante. Vivir bajo el dominio de su madre le había dado el hábito de no responsabilizarse de sus elecciones y de no aceptarlas como propias. Le creó una especie de distanciamiento emocional, una sensación de irrealidad por las consecuencias de su comportamiento hacia los demás.

Empezó a salir de nuevo, pero con un programa completamente nuevo. Se tomó las cosas con más calma. No se sentía obligado a obligarse con una nueva mujer, a conquistarla y a superar a su padre. Estaba menos centrado en controlar la situación. Había dejado de lado la seducción y la conquista. Ya no utilizaba a las mujeres para satisfacer una necesidad insatisfecha. Por fin estaba "cortejando".

No podía dejar de preocuparse por si el nuevo Doug -que quería ir despacio y no representar un papel- seguiría siendo atractivo para las mujeres. Le aseguré que las mujeres que estaban decepcionadas con el nuevo Doug tenían sus propios problemas, y que era mejor dejarlas ir. Invitó a salir a Susan, y empezaron a verse de nuevo.

**Mamá ya no vive aquí**

Hoy en día, Doug es un poco más libre para visitar a su madre, porque ahora es su propio hombre. tuvo su avance, y no necesita enfrentarse a ella sobre el pasado. Lo que sí necesita es establecer límites para limitar el comportamiento intrusivo de ella. (En el capítulo 11 se describe cómo establecer límites con los padres). Se aloja en un motel. Viene para una o dos vacaciones. No pasa mucho tiempo con ella, porque ella sigue siendo muy disfuncional y trata de meterlo en sus dramas privados. Quiere tener algún contacto con ella, pero no mucho. Ahora puede extender algo de cuidado, y eso es otro avance para él. El surgimiento de la empatía por su madre no podría haber ocurrido mientras él todavía estaba tan herido y enojado. Después de alcanzar este nivel de reconciliación con su madre, es capaz de ser más empático con todas las mujeres de su vida.

Doug se puso en contacto con su padre. Descubrió a un triste borracho, con demencia y viviendo en una residencia de ancianos, que apenas recordaba que tenía un hijo. Esto fue difícil para Doug. Él había tenido esperanzas de algún tipo de reconciliación. Sin embargo, su padre tuvo un momento de lucidez durante la visita de Doug, y Doug pudo decirle: "Ya no acepto la versión de mi madre sobre ti". Su padre agarró y sostuvo su mano. Doug sintió la chispa de conexión que tanto había anhelado. La relación padre-hijo había sido interferida por su enredo, pero por este único momento Doug sintió el amor por su padre que creía haber perdido.

Después de toda esta limpieza psicológica, Doug estaba listo para establecerse. Y le gustaba Susan. Sus sentimientos por ella no habían desaparecido, y Susan seguía estando disponible. Le pidió que hiciera terapia conjunta con él durante un corto tiempo, porque había algunos asuntos que todavía le molestaban. Además, quería que los dos aprendieran a comunicarse mejor como pareja. Los vi una vez y luego los derivé a un consejero de parejas. Cuando Doug estaba terminando su trabajo conmigo, me dijo con orgullo que se habían comprometido.

**Combatir las compulsiones con una vida con sentido**

El impulso de Doug de mujerear cuando se siente estresado es un tema que resurgirá. Un patrón tan arraigado no desaparece así como así. Al igual que el alcohólico que siempre es un alcohólico, no importa cuánto tiempo haya estado sobrio, Doug siempre puede tener un ojo persistente para otras mujeres. Es parte de su plantilla inconsciente. Puede ser manejado pero no eliminado completamente. Dicho esto, él no tiene que volver a su forma de ser mujeriego.

Le aconsejé que fuera consciente de los factores de estrés y las decepciones que desencadenan su compulsión. Por ejemplo, es posible que a veces se sienta infeliz y atrapado por las cargas y responsabilidades de ser marido y padre. Querrá aliviarse. Querrá marcharse, y marcharse para Doug es una forma de mujer.

Le sugerí que encontrara formas sanas de escapar, como un pasatiempo que pueda mantener separado de su matrimonio y su familia. Tener formas inocentes de liberación hará que su impulso mujeriego sea menos intenso. Le sugerí que hiciera algunos amigos varones. También le sugerí que tomara algunas decisiones conscientes en torno a los valores. Llevar una vida con significado, satisfacción y equilibrio es el mejor antídoto para las compulsiones. Con el tiempo, un miembro recuperado aprende a comprometerse con algún tipo de significado más allá de sí mismo, y llega a comprender que comprometerse no tiene por qué ser una trampa.

Invité a Doug a volver a la terapia si se encontraba volviendo a sus antiguos hábitos y creencias destructivas. Si volvía a actuar, estaría regresando al dolor de su vida pasada. Estaría poniendo en peligro los beneficios de su relación de compromiso, que tanto le había costado conseguir.

Muchos de mis clientes HEM tienen problemas para comprometerse con una mujer, pero para algunos, la fobia al compromiso se expresa como irresponsabilidad e inmadurez. Tal fue el caso de Tony, que tenía problemas para comprometerse con todo excepto con su novia, Elizabeth. Su preocupación y confusión la llevaron a mi consulta, como describo en el siguiente capítulo.

## 3 Tony sólo quiere divertirse

El adolescente perpetuo

Elizabeth estaba desesperada.

"Esto es importante, Tony", dijo.

"¿Si? ¿Qué pasa?"

"Mi madre va a volar mañana. Llegará sobre las cinco y media, pero yo estaré en Toledo hasta las seis. Voy a hacer un taller para los trabajadores sociales. No puedo reunirme con ella hasta las siete".

"¿Quieres que la recoja? Tengo mucho que hacer mañana. ¿No puede coger la limusina?"

"No puedo pagar la limusina. Y ella se confunde mucho en los aeropuertos. Ni siquiera sería capaz de encontrar la limusina".

"¿Qué pasa con Rachael?

"Su coche está en el taller. Ella no puede hacerlo".

"Y supongo que Mary Ann no ayudará a un amigo necesitado

"Le dejé un mensaje. No me ha contestado".

"Es lógico."

"Mira, Tony. ¿Por qué no puedes comprometerte a darme algo de ayuda?"

"Bueno, si vas a hacer un caso federal de esto, supongo que lo haré".

"¿Estás seguro?"

"Estaré allí. Digamos... ¿Por qué no conseguimos algunas pizzas, invitamos a algunas personas y hacemos una fiesta?"

"Eso suena divertido", dijo Elizabeth. "Pero estaré muy ocupada con el taller, así que no podré llamar para recordártelo".

"No lo pienses más. Ya que está aquí, ¿por qué no le decimos que hemos decidido casarnos

"Porque no lo hemos hecho. No estoy seguro de que esté preparada para eso".

"¿Qué quieres decir? Por supuesto que estoy preparada".

"Quiero decir que los niños dan mucho trabajo".

"Me encantan los niños. Los llevaré en mi barco. Les enseñaré a hacer jet ski".

"De acuerdo. Una cosa a la vez. Sobre mi madre.

"No hay problema. Está cubierto".

Al día siguiente, mientras Elizabeth estaba atascada en el tráfico en dirección al norte desde Toledo, su teléfono móvil sonó Era su madre. Nadie la había recibido. No sabía qué hacer. Estaba asustada. Elizabeth no podía creerlo. No podía creerlo. Llamó a Tony.

"Sí", dijo él. "¿Elizabeth? Oh, Dios mío. ¡Tu madre! Estaba limpiando mi moto de nieve y perdí la noción del tiempo. Voy a ir ahora".

"Ya es demasiado tarde. Puedo llegar tan rápido como tú. Y ella está teniendo un ataque de pánico. Ya sabes cómo es ella".

Hubo una pausa en la línea. "Maldición" fue todo lo que Tony pudo pensar en decir. Elizabeth le colgó, temblando de furia y frustración. Se secó el sudor de la cara, junto con algunas lágrimas. Se sentía tan defraudada. No podía aguantar más.

**Es un poco desafiante y tiene muchos juguetes.**

Elizabeth me dijo que quería hablar de su novio.

"Quiere casarse conmigo, pero sólo piensa en jugar. Es adorable, pero no creo que pueda confiar en que sea un buen compañero".

"Cuéntame más".

"Bueno, por ejemplo, deja el trabajo temprano para ir a un juego de pelota o sacar su bote. Me sorprende que no lo despidan. Hace cosas de finanzas para alguna empresa de automóviles. Supongo que no le interesa mucho.

"Le apoyaría si quisiera buscar un trabajo mejor. Es que no parece que se tome en serio lo de trabajar. ¿Y si nos casamos y tenemos un par de hijos y luego lo despiden?

"Recibió una herencia hace unos años, una buena cantidad de dinero. Dejó su trabajo y se volvió loco comprando cosas y divirtiéndose.

"Le encanta comprar cosas juguetes para adultos, como el último ordenador, con el procesador más rápido y la pantalla más grande. Consiguió un barco, y luego no tenía ningún lugar para guardarlo, así que compró este viejo barco sólo porque estaba en un lago. Luego se compró un Jet Ski, luego una moto de nieve, luego otro Jet Ski. Por supuesto, tuvo que comprar un Corvette y un Hummer. No ahorró ni un centavo, y yo le rogué que lo hiciera".

"¿De dónde salió esta herencia?"

"Oh, de su madre", dijo Elizabeth. "Él era devoto de ella".

"¿Qué tipo de trabajo crees que le interesaba?"

"Creo que debería haber sido arquitecto. Es lo que quería hacer, antes de que su madre lo llevara a la escuela de negocios. Todavía hace dibujos de casas cuando garabatea. No puede evitarlo. Se ilumina cuando señala un edificio que le gusta especialmente".

"¿No crees que es demasiado tarde?"

"Podría volver a la universidad. Pero no creo que lo haga".

"¿Así que el dinero es su principal preocupación?"

"En realidad, no lo es. Es que es tan poco fiable". Ella parecía triste. "Realmente me decepcionó la semana pasada". Me habló de su madre y del aeropuerto. "Pensé que se recompondría, si realmente lo necesitaba. Me sorprendió que no lo hiciera. Mi padre era así. Mi madre tenía que recordarle si tenía que hacer algo, y tenía que recordarle exactamente cuándo había que hacerlo, porque de lo contrario se olvidaba."

"¿Cómo es Tony como persona?"

"Es un poco desafiante. Llevó zapatos de tenis con su esmoquin al baile de graduación en la escuela secundaria para hacer una declaración".

"¿Fueron juntos al instituto?"

"No, pero me ha contado esa historia unas cien veces. Así que dígame, Dr. Adams, ¿qué debo hacer? ¿Debo casarme con él o no? Me está volviendo loca".

"Parece que estás tratando de averiguar si casarte con Tony te crearía una situación como aquella con la que creciste. Lo mejor sería que me reuniera con los dos. ¿Crees que él haría eso?"

"Le preguntaré", dijo ella.

**¿Cuál es el problema?**

Tony había aceptado venir a una sesión con Elizabeth, pero, cuando llegó el momento, no se presentó.

"Es mi culpa", dijo Elizabeth. "Debería haber ido a buscarlo".

"Puede que llegue tarde", sugerí. "Mientras tanto, ¿dijiste que Tony era devoto de su madre?"

"Ella era una exitosa mujer de negocios. No me gustaba particularmente, y ciertamente no le gustaba, pero tengo que admitir que hizo que el negocio funcionara, cuando la mayoría de los negocios de por aquí estaban fracasando. Empezó su propia empresa de relaciones públicas, comenzó sin nada y terminó con más de una docena de empleados. Tony estaba orgulloso de ella, y no lo culpo".

"¿Pero ustedes dos no se llevaban bien?"

"Tony la llamaba todos los días o iba a verla. A veces me llevaba con él. Ella me ignoraba, hacía como si yo no estuviera allí. Si intentaba decir algo, ella de alguna manera convertía mi comentario en una 'broma', ya sabes, era sarcástica". Tony dijo que era así con todo el mundo, pero no lo sé".

"¿Cómo se llevaba con Tony?"

"Él la atendía. Hacía todo lo que ella le pedía. Siempre estaba de acuerdo con ella, sin importar lo ridículas que fueran sus opiniones".

"¿También era Tony cercano a su padre?"

"No lo creo. Cuando Tony era un niño, su padre viajaba mucho por su trabajo Tony dijo que no estaba mucho por aquí."

"¿Y su madre ha fallecido?"

"Sí, y yo esperaba que se centrara más después de que ella muriera. Pero él es más o menos lo mismo".

"Antes de que Ella falleciera, sin embargo, ¿dices que la llamaba todos los días?"

"Tony estaba loco por su madre. Le pedía consejo sobre todo".

Tony entró en ese momento.

"Siento llegar tarde", dijo. "El tráfico era desagradable. Hola, Liz". Se sentó junto a ella en el sofá y le tomó la mano. "¿Qué me he perdido?"

"Estábamos hablando de tu madre", dijo Elizabeth.

"Oh, sí", dijo él. "Ella podía patear traseros, ¿no es así, Liz?"

"Elizabeth dice que eras muy cercana a tu madre".

"Mi mejor amiga en todo el mundo", estuvo de acuerdo.

"¿Habló Elizabeth contigo sobre por qué vino a verme?"

Él la miró. "¿Lo hiciste?"

"Sí, lo hice", dijo ella. "Quiero ver si puedes ir en serio con lo nuestro. Quiero saber si tiene sentido casarse contigo".

"No veo cuál es el problema", dijo él. "Lo pasamos bien el fin de semana pasado. Ed estaba allí. Tomamos unas copas en el barco. Ed y yo nos divertimos con las motos acuáticas. Se dio un baño".

"Me temo que vas a perder tu trabajo, por la forma en que te pones a jugar. Te he rogado un millón de veces que encuentres algo que realmente quieras hacer".

"Prefiero hacer el tonto"

"Te van a despedir"

"No despiden a nadie. Mucha gente hace la pelota más que yo".

"No eres perezoso. Siempre estás haciendo algo. Te pasas horas trasteando con tu barco. ¿Por qué no puedes poner la misma energía en algo serio?"

Tony se encogió de hombros. "Me va bien".

Elizabeth se volvió hacia mí. "¿Cómo hago para que quiera crecer?"

"A veces una persona intenta cubrir las heridas de la infancia buscando distracciones", dije.

Decidí que debía continuar. Le expliqué sobre el enredo madre-hijo y cómo podía conducir a una falta de dirección, iniciativa y responsabilidad. Elizabeth asentía, interesada. Tony no parecía estar escuchando.

Intenté centrarme en lo que sería más relevante para él.

"Algunos HEM son adolescentes perpetuos", dije. "Su fobia al compromiso se manifiesta como una aversión a la responsabilidad. Este tipo de HEM se resiste a hacer cualquier tipo de compromiso, incluso un compromiso trivial, como quedar para comer o ir al cine. No quiere estar 'encajonado' haciendo promesas. Su lema es "llegaré cuando llegue".

"Su conexión con su pareja puede ser dulce y sincera, puede ser fiel y afectuoso, pero generalmente no tiene prisa por desarrollar el potencial de la relación".

"Eso está en el objetivo", dijo Elizabeth. Miró a Tony, pero él parecía estar pensando en otra cosa.

"Otra característica del HEM perpetuamente adolescente", continué, "aparte de la impuntualidad crónica, es que su corazón no está en su trabajo. Puede que tenga un "éxito" en su carrera, pero no deja de ser un mero trámite".

Me paré a pensar en cómo enmarcar esto. ¿Por qué el HEM, perpetuamente adolescente, como Tony, se abstiene de perseguir el deseo de su corazón?

"Lo que este HEM está haciendo", dije, "es resistirse a ser controlado. Evita las búsquedas serias, porque se sienten confinadas".

"¿No te parece bien, Tony?" Elizabeth dijo: "La forma en que decidiste no ir a la escuela de arquitectura".

"No estoy tan seguro. Mamá me enderezó en eso. Nunca lo hubiera logrado".

"Parece que tratas de mantenerte lo más libre posible siendo lo menos comprometido posible", le dije. "Te admiro por tener el espíritu de resistirte a ser controlado. Pero, ¿puedes ver que te estás perjudicando a ti mismo? Tu resistencia está saboteando tu capacidad de saber lo que amas y de perseguirlo con toda la energía".

Elizabeth asentía, dándome la razón.

Tony se encogió de hombros. "Sabes, eso es algo muy profundo, pero lo estoy haciendo bien. Me estoy divirtiendo. Quizá deberías probarlo".

**El chico volador**

Llegaron juntos a la siguiente sesión. Quería que empezaran con un tono más ligero, así que les pregunté cómo se habían conocido. Tony se dirigió a Elizabeth.

"Conocí a Tony cuando acababa de salir de la universidad", dijo ella. "Formaba parte de un divertido grupo de amigos, y los compartía conmigo. Hubo una época en la que todo el grupo se reunía cada noche. Era una fiesta interminable.

"Y Tony era siempre el alma de esa fiesta. Él traía la droga, o tal vez sería la cerveza. Tiene un sentido del humor muy divertido. Puede contar los chistes más extravagantes". Ella hizo una pausa y sonrió, mirando por encima de él.

Luego perdió la sonrisa.

"Pero ahora eso se acabó. Todo el mundo se ha casado, tiene responsabilidades, se ha mudado a los suburbios. Sólo ve a uno de los viejos amigos de Tony".

"Así es", dijo Elizabeth. "Ed estuvo casado, pero no funcionó. Los amigos casados de Tony no pueden soportar su falta de fiabilidad. Tony llegó cuarenta y cinco minutos tarde a comer con uno de ellos. Por supuesto, el hombre no estaba allí cuando Tony apareció".

"¿Qué piensas, Tony?" Le pregunté.

Se encogió de hombros. "La gente viene. La gente se va. Seguimos pasándolo bien".

"No importaba cuando éramos solteros y pasábamos el rato", dijo Elizabeth. "Pero ahora... si aceptara casarme contigo, me pregunto si llegarías tarde a la boda".

"Esa es una fiesta a la que llegaría temprano", le aseguró Tony.

"A pesar de tus frustraciones", le dije, "tú y Tony han estado juntos por años".

"Sí", dijo ella, y su expresión se suavizó. "Él era tan dulce. De hecho, le propuso matrimonio en nuestra segunda cita".

"Ed", dijo Tony.

"Puedo ver que realmente se gustan, pero aún así... Elizabeth, viniste a verme porque estabas preocupada. ¿Cómo te imaginas que las cosas mejoren?"

"Quiero un marido y una familia", dijo ella. "Estoy cansada de hacer el tonto".

"Tony está deseando casarse contigo. Tendría una familia contigo".

"Eso es cierto. Pero no quiero tener que cuidar de él mientras yo cuido de los niños".

"Supongo que esa es la cuestión, ¿no?" Dije. "¿Qué opinas, Tony?"

Se encogió de hombros. "Me encantan los niños. Tengo el barco. Pensé que te gustaba salir en el barco. A los niños también les encantará. En invierno les enseñaré a montar en moto de nieve".

"¿Por qué no entiendes?" dijo Elizabeth, encendiéndose un poco.

Se encogió de hombros.

"Puede que sea más bien que no entienda". Dije. "El terapeuta John Lee describió a los hombres que no aceptan las responsabilidades de los adultos, que siguen siendo tan egocéntricos y poco fiables como los adolescentes, en su libro The Flying Boy.

Siempre he apreciado la imagen de estos "chicos voladores" que se alejan de las responsabilidades. Los adolescentes perpetuos suelen ser vistos con desprecio o enfado, ya que salen volando cada vez que se les necesita para ayudar. Pero son como son porque están heridos, y las críticas no les ayudan a mejorar. Tony no se niega voluntariamente a crecer. Está atascado en su adolescencia, y no puede ver ninguna alternativa segura. Pero hay formas de ayudarle".

Elizabeth quería saber más, así que hablé con ellos sobre los enfoques para la curación, tal y como se tratan en este libro.

**Lo que pasa, pasa**

La siguiente vez que vinieron a verme, Elizabeth quería hablar sobre la relación madre-hijo. Había asimilado la información que le había proporcionado en las sesiones anteriores, había leído algunos de los libros que recomiendo sobre el tema y estaba entusiasmada con sus nuevos conocimientos. Le explicó todo con entusiasmo a Tony, mirándome para que se lo confirmara cada pocas frases. Había hecho sus deberes, pero me preocupaba que pudiera estar abrumando a Tony.

Intervine en cuanto pude.

"Tony, has sido muy paciente aquí, escuchando a Elizabeth", le dije. "Ella cree que tu madre fue a veces intrusiva. ¿Qué piensas tú?"

Estaba encorvado y parecía a la defensiva. "Mamá era a veces una molestia", admitió. "Pero, ¿y qué? Yo la quería, y ella me quería a mí. Hizo todo lo que pudo por mí. Puede que yo no sea un gran empresario, pero eso no es culpa suya. Era una mujer maravillosa. De todos modos, me va bien".

Elizabeth se quedó boquiabierta.

"¿Qué?", le dijo él. "No me mires así. ¿Crees que no soy el hombre adecuado para ti? Está bien para mí, ¿sabes? Hemos estado juntos durante mucho tiempo, pero está bien ... Lo que pasa, pasa, ¿sabes? Quiero decir, si es lo que tienes que hacer... me parece bien". Se encogió de hombros.

La reacción de Tony no me sorprendió. No estaba preparado para mirarse a sí mismo. Se había pasado la vida huyendo del difícil trabajo de ser un adulto responsable. No era una sorpresa que evitara el trabajo mucho más difícil de examinar su propio comportamiento o su relación con su madre.

**¿Y ahora esto?**

Ni Elizabeth ni Tony querían empezar a hablar la próxima vez que vinieran a verme. Decidí ver si Tony sería capaz de responder a la nueva perspectiva de Elizabeth.

"Supongamos que tu relación con tu madre fuera un problema para ti en algún nivel", le dije. "Quédate conmigo en esto, Tony", añadí, ya que parecía estar a la deriva. "Si es cierto, y las observaciones de Elizabeth sobre tu madre y tu familia tienen cierta validez, ¿estarías dispuesto a hacer una terapia que te ayude a hacer algunos cambios?"

Me miró.

"¿Estarías dispuesto a considerar hacer algo así, si eso pudiera mantener a Elizabeth cerca

"No entiendo esto, sabes", respondió. "Llevamos años de buenos momentos y, de repente, ¿ahora esto? Ya sabes, me encantan los niños. Soy un buen tipo Nos hemos divertido mucho.

Miré a Elizabeth. Su rostro había cambiado. Había adquirido una firmeza. Se había vuelto dura. Ninguno de los dos quiso hablar más, y terminamos la sesión antes de tiempo.

**Una vida de dolor**

La siguiente vez que los vi, Elizabeth vino con algo que había preparado para decir.

"Te quiero, Tony", comenzó. "Me preocupo por ti. Pero no puedo casarme con un hombre que no se toma sus responsabilidades en serio. No puedo vivir con eso por el resto de mi vida. He tomado una decisión. Voy a retirarme de esto". Comenzó a llorar, pero continuó. "Me preocupo por ti. Te quiero. Pero nunca cambiarás y, si nos casamos, tendremos toda una vida de dolor. Tengo que salvarnos a los dos de eso". Entonces se sentó y lloró.

Le pasé la caja de Kleenex. Miré para ver cómo respondía Tony. Tenía la mirada perdida. Luego dijo: "Qué pena", y se encogió de hombros.

Elizabeth estaba más calmada ahora. Me agradeció mis esfuerzos, se puso de pie y se fue. Tony seguía sentado y mirando fijamente.

"¿Qué te pasa?" pregunté.

"Supongo que yo también me iré", dijo, y se puso de pie.

"Todavía puedes trabajar en esto," dije. "Tus problemas no van a desaparecer sin más. Puedes...

Pero para entonces ya estaba hablando solo.

**No será controlado**

El enredo madre-hijo puede robarle a un hombre su capacidad de iniciar. Vimos esto en Tony. Estaba comprometido con su pareja-en el sentido de ser leal y fiel, aunque no en el sentido de ser confiable-pero no podía comprometerse con nada más. Su tardanza crónica era un indicador fácil de ver de esto.

|  |
| --- |
| ¿POR QUÉ LOS HEM PERPETUAMENTE ADOLESCENTES SON POCO FIABLES?  La falta de confianza de un HEM perpetuamente adolescente es su manera de decir no a ser controlado por su madre. A menudo siente que el compromiso de hacer una cosa determinada en un momento determinado es una trampa de la que debe escapar. Llegar tarde o "olvidarse" es su manera de decir "No puedes controlarme". |

Considere el dilema del HEM perpetuamente adolescente. El vínculo de deslealtad es una poderosa fuerza de control. Se resiste a ser controlado, pero no puede liberarse de él. Atrapado entre el Vínculo de Deslealtad y sus propios deseos, encuentra un compromiso en el Juego. Pero pierde su capacidad de realizar actividades adultas serias.

Cualquier cosa que evoca el control -como tener que estar a tiempo- hace aflorar sus sentimientos reprimidos de engullimiento. Sin embargo, no lo experimenta de esa manera. De lo que sí es consciente es de que los compromisos son una carga y le impiden divertirse. El HEM perpetuamente adolescente espera estar siempre divirtiéndose.

**La adolescencia y la individuación**

La adolescencia es un período de autodescubrimiento, que suele comenzar en la pubertad y continuar hasta los veinte años. Al final de la adolescencia, si todo va bien, la persona sabrá lo que cree y lo que le gusta.

Si todo no va bien, hay dos resultados posibles. Ambas son comunes para el HEM. Uno es la continuación de la adolescencia. Tony ilustra este caso. Aquí el HEM no puede lograr una verdadera intimidad adulta con una pareja. No

saber quién es, está inquieto y no quiere "acomodarse" a las responsabilidades adultas. Aunque quiere casarse con Elizabeth, no ha aceptado su necesidad de cambiar.

El otro resultado posible es que el HEM pretenda que se ha descubierto a sí mismo cuando realmente no lo ha hecho. Este simulador asume una serie de opiniones, gustos y disgustos sin sentir nada por ellos.

Por ejemplo, puede adoptar las opiniones de sus padres sin saber realmente si las cree o no. Normalmente, mantiene sus creencias de forma rígida y ve el mundo en blanco y negro sin ningún tipo de grises. No le va bien la ambigüedad natural de la vida.

Los psicólogos describen a una persona como "individuada" si ha completado con éxito la adolescencia, terminando el período de cuestionamiento con un claro sentido de sus propios puntos de vista y preferencias. Un individuado se ha separado de sus padres, por lo que ahora es un individuo distinto. Un HEM no suele estar individuado, porque está enredado con su madre. Su identidad se ha perdido al servir a las necesidades de ella. El investigador Erik Erikson aclaró la individuación en el desarrollo de la infancia, que es explicada por John y Linda Friel en su libro Adult Children.

Un resultado importante de que un hombre esté individuado es que puede estar en una relación comprometida. Si no está individuado, puede tener citas, puede casarse, pero no puede comprometerse y establecerse con éxito y comodidad. Siempre está insatisfecho. Esto es más obvio para el adolescente perpetuo que para el pretendiente, pero es cierto para ambos. Por eso los matrimonios que parecen más sólidos pueden acabar con el hombre huyendo con su secretaria o su estudiante, escandalizando a todos porque es el último hombre del mundo del que se esperaría. Era un simulador; su sólido matrimonio era un simulacro. No era real, y no era real.

Los HEM luchan por comprometerse por dos razones principales: (1) son leales a sus madres, y (2) no están suficientemente individualizados.

**Un rechazo amoroso**

Aproximadamente un año después de haber visto por última vez a Tony y Elizabeth, Tony me llamó.

"¿Cómo te va?", le pregunté. Le pregunté.

"Diga, doctor", dijo. "Creo que perdí una oportunidad. Ella estaba tratando de decirme algo. No lo entendí, así que no la entendí. Podría patearme por eso".

"Estoy escuchando algo de arrepentimiento", dije.

"Sí", estuvo de acuerdo. "Me ha estado carcomiendo. No pensé que fuera tan importante, pero realmente me afectó, ¿sabes? He sido un caso perdido".

"Eso es muy malo", dije. "Parece que te gustaría hablarlo". Hicimos la cita.

Supe que se trataba de un nuevo Tony cuando se presentó puntualmente.

"Sabes", dijo, "Ed se volvió a casar. Tuvieron un bebé. Es lo último que he visto de él".

"Parece que extrañas su compañía", dije.

"Verás, salí al barco solo. Gran error. Tuve tiempo para pensar, ¿sabes? Estaba tan sola, y no me había dado cuenta de lo mucho que la iba a echar de menos".

"¿Qué pensaste? "

"No sé lo que estaba pensando. Estuvimos juntos tanto tiempo que olvidé lo que era estar solo. Y todos los demás están fuera de juego. Incluso Ed".

"Entonces, estás sintiendo algo de pena. Estos diferentes eventos te han hecho pensar en tu vida."

"Realmente lo arruiné, ¿no es así?"

"Te admiro por sentir tu pena y querer hacer algo al respecto. Lo respeto".

"¿De verdad? Bueno, gracias".

"Parece que esto te ha afectado mucho. Tus pérdidas: Elizabeth, Ed, tus otros amigos".

"No pensé que realmente necesitara terapia, pero bueno, aquí estoy. Estoy dispuesto a intentarlo. Eso de la madre. Empezó a tener sentido, ¿sabes?"

"¿Qué te hace decir eso?"

"Encontré un correo electrónico de mamá. En realidad he guardado todos sus correos electrónicos. Releí un montón de ellos. Este fue después de que rompiera con la chica anterior a Elizabeth. Era raro".

"¿Qué quieres decir?"

"Mamá estaba 'tan encantada de tenerme de vuelta'. Eso es lo que dijo. 'Encantada de tenerme de vuelta'. Nunca pensé en lo raro que era eso. Ella siempre decía cosas así".

"Supongo que deberíamos hablar de ello". Dije, y lo hicimos.

Tony progresaba mucho y estaba excepcionalmente motivado. Su arrepentimiento y su sentimiento de pérdida le dieron una visión y una motivación. Pasamos la mayor parte de nuestro tiempo juntos en sus problemas de enredo. También se ocupó de su decepción y tristeza por la pérdida de Elizabeth. Con el tiempo, empezó a comprender que muchas de sus decisiones en la vida habían sido una rebelión contra su madre. Después de eso, el enredo comenzó a aflojar su control sobre su comportamiento

Vendió su barco y decidió ahorrar algo de dinero. Todavía le gusta jugar, pero ha decidido no vivir para jugar. Espera que la próxima vez que conozca a alguien especial, esté mejor preparado para apreciarla.

La última vez que me habló de su sensación de pérdida en torno a Elizabeth, tuvo un nuevo sentimiento y una nueva percepción. Estaba agradecido de que ella se hubiera ido. Su partida era lo mejor para ambos. Sin el shock de perderla, él nunca habría conseguido aclarar las cosas.

Había venido a mí dispuesto a comenzar su viaje terapéutico. Trabajó en ello durante varios años y luego siguió adelante. Lo último que supe es que estaba en la escuela de arquitectura.

**El dolor puede llevar al crecimiento**

Antes de que Tony diera un giro a su vida, el flujo natural de su fuerza vital había sido restringido y desviado por su enredo. No podía validar su propio y auténtico yo siguiendo su pasión por la arquitectura. En su lugar, su pasión se había apartado de los esfuerzos significativos y se había limitado a jugar. No había logrado su emancipación como hombre. Seguía siendo poco desarrollado e inmaduro, un adolescente perpetuo.

Cuando Elizabeth dejó a Tony, éste se sorprendió, la echó de menos y luego se arrepintió de haberla dejado marchar. Algunos de los momentos de mayor dolor para mis clientes han sido momentos de arrepentimiento y pérdida. Pero estos momentos de dolor a menudo se han convertido en oportunidades de crecimiento, ya que los sentimientos profundos descubren percepciones profundas y las percepciones pueden convertirse en mejores elecciones.

En el siguiente capítulo, conocemos al padre Mark, el aparente opuesto de Tony, amante de la diversión y ensimismado. El padre Mark era un sacerdote católico que se dedicaba a sí mismo y a su vida a servir a los demás. Se había convencido a sí mismo de que sus deseos personales habían desaparecido y que era libre de dedicarse a sus feligreses. Tenía una voluntad de hierro, pero con el tiempo, algo sucedió: Mark, el ser humano solitario, surgió del padre Mark, el cuidador desinteresado, y el solitario Mark exigía su debida parte de la generosidad del mundo.

## 4 El padre Mark se está suicidando

El cuidador quemado

El padre Mark sacó de debajo de su sotana los dos CD robados y los consideró. Woody Guthrie siempre había sido su héroe, y Pete Seeger aún podía hacerle llorar. Las suyas eran Canciones del Espíritu Humano:

"Tiempos difíciles", "Esta tierra es tu tierra", "Gira, gira, gira". ... Llamaron a la puerta del despacho.

"Un momento", gritó, mientras guardaba los CDs robados. Era Connie. Le dio su gran abrazo de oso de peluche.

Ella se sentó en su viejo sofá, se sonrojó y se tiró de la falda. "Me temo que tengo mucho que confesar, padre", dijo.

"Estoy lista para escucharte, Connie".

"Pero ven a sentarte a mi lado", dijo ella. "Pareces tan distante". Acarició el lugar junto a ella. "Tengo tanto que contarte".

Así que el padre Mark se sentó donde ella le indicó. Ella buscó su mano. Él se echó atrás, pero entonces Ella parecía tan dolida, que cedió y dejó que le cogiera la mano. Cuando ella comenzó a besarlo, él también se lo permitió. ¿Quién era él para negarse a reconfortarla? Entonces ella quiso algo más que besos, y él no iba a detenerla. Lo deseaba demasiado como para retener a ninguno de los dos.

Cuando Connie se fue, el padre Mark sintió tanto placer como vergüenza. Sacó un trozo de papel y escribió una carta a su madre muerta.

"Querida madre", escribió. "Te extraño todos los días. Sigo tratando de conseguir noticias de Katherine. Algunas personas en los refugios creen haberla visto el invierno pasado. Dicen que iba a regresar a Chicago. Sé que ella desearía haber regresado a verte antes de que te enfermaras. A veces, cuando una persona se equivoca de camino y quiere volver, no recuerda cómo hacerlo. No me rendiré. Si por ahí, la encontraré. Sé que Ella todavía te ama".

El Padre Mark hizo una pausa. No había visto a su hermana durante muchos años. Era una alcohólica crónica y había estado viviendo en las calles, eludiendo la ayuda que él quería darle. Suspiró. Su madre se había aferrado a la creencia de que Katherine acabaría volviendo a casa.

Sacó un saco de Reese's peanut butter Cups de su cajón inferior. Nada como el chocolate para calmar el alma turbada. Comió unos cuantos y se dio cuenta de que se había olvidado de comprar la cena. No importaba. La cafetería seguiría abierta.

Al padre Mark le encantaba el cálido confort del estofado de carne de la cafetería. Pidió una segunda ración. Mientras limpiaba el cuenco con un trozo de pan, recordó que necesitaba perder peso. Se sacudió el pensamiento. Quería el postre, y lo iba a tomar.

La camarera llevaba unos vaqueros ajustados y su top mostraba unos hombros sanos. Sonrió mientras le traía su pastel y le refrescaba el café.

Dios mío, pensó el padre Mark. Necesito una esposa.

Le dedicó una sonrisa cansada a la alegre camarera y pidió otro trozo de tarta.

"Es inútil", murmuró mientras se ponía de pie y dejaba caer unos cuantos billetes sobre la mesa.

Necesitaba hacer algo para animarse. Escucharía los nuevos CDs cuando llegara a casa. Se dijo que no se avergonzaba de haberlos cogido. Ya era hora de que se comprara algo para sí mismo. Poco fue.

Su teléfono móvil sonó cuando se dio la vuelta para salir. Era Connie, y no estaba contenta.

"Te has aprovechado de mí", dijo ella. "No deberías haber hecho eso. Soy una mujer casada, y tú eres un sacerdote". Ella no levantaba la voz, pero el padre Mark podía oír lo molesta que estaba. Estaba preocupado por ella, pero ¿de qué estaba hablando?

"Connie", interrumpió él, tratando de tranquilizarla. "¿Qué pasa?"

"Me sedujiste", dijo ella. "Fue tu culpa".

"Seguramente no negarás que fue nuestra elección mutua...

"Tú me hiciste pecar", insistió ella.

"Connie", dijo él, "nos conocemos desde hace años. Esto no tiene que arruinar Nuestra amistad".

"Oh, admitirás que es tu culpa después de que te demande", dijo ella, y colgó.

El padre Mark volvió a sentarse. Su corazón latía con fuerza. Se limpió el sudor de la cara con una servilleta de papel manchada de guiso.

"Querido Dios. Querido Dios", dijo en voz alta. "¿Cómo sucedió esto?"

**Un Sacerdote Ofensor**

Cuando el Padre Mark vino a verme, estaba en su traje clerical, el tradicional traje negro de un sacerdote. Un hombre alto con barba de sal y pimienta, tenía un sobrepeso significativo. Tenía un entusiasmo exagerado que sugería un niño en un cuerpo de hombre. Me cayó bien de inmediato.

"Bueno, sabes, Ken, mi buen amigo", comenzó, "he tenido algunos problemas. Parece que he tenido algunos encuentros con mujeres. Sé que soy un poco responsable, pero estas mujeres me invitaron. Ahora tengo una que está enfadada, y amenaza con presentar una demanda.

"Dicen que tratas con problemas sexuales y adicciones", continuó. "Supongo que puedo ser adicto a la comida. Sí que como demasiado. El médico me persigue. Hace un tiempo vi a un psicólogo. Un hombre agradable. Probablemente no lo vi lo suficiente. Sigo siendo un desastre. Demasiada gula y lujuria. Aunque no hay problema con la pereza". Se rió

El padre Mark consideraba a Connie una amiga. La había visto a menudo mientras trabajaban juntos en proyectos de la iglesia, y Ella le ayudó con un comedor social que había organizado. Sentía que ella se había acercado a él, y él le había correspondido. Ahora ella afirmaba lo contrario. Él estaba más perturbado por la retirada de su amistad que por la perspectiva de problemas legales. Estaba herido y no entendía lo que había pasado.

"Quiero hacer lo correcto", me dijo. "¿Debo llamarla? ¿Debo reparar el daño? No creo que todo haya sido culpa mía. Pero, ¿qué debo hacer? No quiero que me demanden. Tampoco quiero que se sienta mal. Ella ha tenido una vida dura. Su marido nunca está en casa. Tiene dos trabajos por el salario mínimo. Y ha tenido que criar a seis hijos. También cuida a su madre. Pensé que ser cariñoso conmigo era lo que ella quería. Pensé que la estaba consolando. ¿Por qué está tan enojada? ¿Qué hice?"

"¿Qué hiciste?" Dije.

"No lo sé", protestó. "Ella me llama y dice: 'Me sedujiste'. Fue horrible. Lo dijo de repente. Es lo que me trajo aquí, esa llamada telefónica. Ella me culpaba, diciendo que era mi culpa".

"Entonces, ¿esas son las preguntas que quieres ver conmigo?" Pregunté. "¿Cuál es tu responsabilidad? ¿Qué debes hacer?"

"Eso es", aceptó.

"Bien", dije. "Pareces ansioso por decidir si debes contactar con ella y hablar de esto. ¿Qué tal si pospones eso hasta que tengas un poco más de entendimiento? Si ella llama, dile que te pondrás en contacto con ella. Dile que estarás encantado de reconocer tu parte de responsabilidad. Que sólo estás tratando de resolver esto y de conseguir algo de asesoramiento".

Él le dijo eso, y dijo que ella aceptó su petición. Así que la crisis del momento pasó, pero habiendo venido a verme, decidió continuar. Era lo suficientemente inteligente y consciente de sí mismo como para darse cuenta de que necesitaba ayuda.

Pasé las primeras sesiones averiguando sus patrones. Había tenido otras mujeres en su consulta. Acudían a él para recibir asesoramiento y una cosa llevaba a la otra. Insistía en que siempre eran mujeres adultas. Afirmaba que era más "el seducido" que "el seductor", pero eso no estaba claro para mí. Parecía haber una cierta pérdida de límites para él. De alguna manera, estaba explotando su posición de poder sin entender muy bien cómo lo hacía.

Había estado negando la mayor parte de su vida su necesidad de una mujer. Se sentía emocionalmente privado. Cuando las mujeres estaban dispuestas, no podía contenerse. Había tenido entre seis y diez de estas aventuras en un período de veinte años. Su patrón -tan inapropiado como era- no era el de un depredador sexual calculador. Era más inmaduro, despistado y compulsivo que eso, aunque claramente abusaba de su autoridad.

También estaba la cuestión de sus robos habituales en tiendas. Nadie sabía que lo hacía hasta que él me lo dijo. Aunque se sentía con derecho, le remordía la conciencia.

Sabía que estaba traspasando los límites con su comportamiento, pero no sabía dónde estaban los límites. Cuando me contaba sus fechorías, se reía y bromeaba mucho, lo que atribuí a su vergüenza y ansiedad.

Lo que me quedó claro después de unas pocas sesiones fue que era un cuidador quemado. Como muchos sacerdotes que he tratado, había reprimido y negado durante mucho tiempo sus necesidades personales e íntimas. Estaba amargado y resentido por tener que renunciar a tanto. En estas primeras sesiones, ya me preguntaba a qué había tenido que renunciar cuando era niño.

"Suena como si llevaras algo de resentimiento", le dije, "y te sientes necesitado y abatido y estás perdiendo Tus límites

"Oh, sí", aceptó, aliviado de poder decirlo. "Eso es exactamente así. No tengo buenos límites. ¿Cómo me ocupo de eso?"

"Empecemos por ser muy claros sobre los límites que vas a mantener".

Lo primero fue ocuparse de su comportamiento ofensivo. Aceptó remitir las futuras sesiones de asesoramiento con mujeres a su pastor asociado. Si alguna mujer venía inesperadamente, debía mantener la puerta de su oficina abierta.

"Son pérdidas", le consolé. "Establecer límites implica elegir aceptar ciertas pérdidas definidas".

"Eso es muy difícil para mí", dijo.

"A nadie le resulta fácil".

Durante el primer año que me vio, resultó que dos de las mujeres con las que había tenido relaciones sexuales no dejaban de llamarle, queriendo ir a visitarle a su despacho. Le costaba mucho decirles que no. Su insistencia era una tortura para él, pero aguantó la mayoría de las veces. Una mujer fue a su oficina sin avisar, y "de alguna manera" terminaron en su sofá. Me dijo que recordó su nueva determinación antes de que fuera "demasiado tarde".

|  |
| --- |
| SÍNTOMAS DEL HEM:  Complacer a la gente  Un HEM viene a menudo a terapia quejándose de que hace demasiado por los demás. Aprendió a aplacar a su madre, y ha llevado esta forma de relacionarse a la edad adulta, particularmente con las mujeres. Sin embargo, es un falso yo difícil de mantener. Suele resentirse y exteriorizar su ira reprimida. |

El dilema del padre Mark era que no podía decir que no a ninguna petición. Si alguien llamaba a su puerta a medianoche, tenía que intentar ayudarle. El único alivio que tenía era la música folclórica. Había aprendido a tocar la guitarra de niño, y se sentía lo suficientemente cómodo con ella como para enfrentarse al escenario abierto los miércoles por la noche en The Ark, en Ann Arbor. En su escaso tiempo a solas, escuchaba sus preciados LPs de época con el deleite de un coleccionista y el aprecio de un intérprete. La alegría de su vida era encontrar el tiempo y el dinero para ir a los conciertos de los grupos folclóricos que le gustaban. Había empezado a coleccionar CDs, y recientemente había conseguido algunos DVDs de conciertos. Los robaba, porque no podía permitirse comprar lo que quería. Recibía una pequeña pensión de cura y se le facilitaba el alojamiento, pero tenía pocos ingresos.

Mientras trabajábamos juntos, empezó a limpiar su vida. Dejó de robar en las tiendas. Aparte de un deslizamiento, dejó de ver a mujeres para tener sexo, aunque algunas siguieron llamándolo. Connie tuvo contacto ocasional con él en relación con las actividades de la iglesia. Ella no lo presionó, y no cumplió con su amenaza de acción legal. Pero ella seguía enojada, y él estaba angustiado por eso. Él intentó asumir la responsabilidad, pero ella parecía no estar satisfecha con todo lo que él decía. Le sugerí que la respuesta de ella podría ser una señal de que una antigua ira de ella estaba siendo "desplazada" hacia él. Parecía confundido por esto, así que sugerí una posibilidad.

"Connie podría estar enfadada con su padre mujeriego, por ejemplo, que podría haber traicionado a su madre con otras mujeres. Connie podría estar desplazando inconscientemente esa ira hacia ti, porque ahora te ve como un traidor de su confianza. Ella puede haber sido inhibida de estar enojada con su padre, pero no está inhibida de estar enojada contigo".

|  |
| --- |
| IRA DESPLAZADA  Cuando una persona está enfadada con alguien del pasado, como su madre o su padre, puede proyectar esta ira hacia alguien del presente. Esta persona del presente suele tener alguna cualidad que evoca a la persona del pasado. El desplazamiento de la ira también puede producirse con respecto a las circunstancias más que a las personas; por ejemplo, la ira reprimida por haber tenido que vivir como niño en condiciones abusivas puede ser evocada por alguna circunstancia del presente que sugiera esas condiciones del pasado. |

**El ayudante hueco**

Algunas personas pueden dedicarse de forma natural a las obras de caridad y, al mismo tiempo, ocuparse de sus propias necesidades emocionales y físicas. Son cuidadores con límites. Sin embargo, el HEM a menudo se convierte en cuidador en un espíritu diferente. Han aprendido el papel de cuidador al verse obligados a cuidar de sus madres. No conocen los límites. No saben decir que no. Los HEM caen fácilmente en las profesiones de cuidador, pero con el tiempo se acumula un residuo de necesidad negada y no reconciliada.

|  |
| --- |
| CARACTERÍSTICAS FUNDAMENTALES DEL HEM:  La identidad perdida  Un HEM pierde el contacto consigo mismo. Está alejado de sus propios sentimientos, deseos y necesidades. Aprendió a una edad temprana a cuidar de su madre y a descartarse a sí mismo. Este aplastamiento de su Yo emergente en la infancia lo divorcia del alma de su individualidad. Su identidad se ha perdido. |

Estos "cuidadores del HEM" viven para los demás sin tener un "yo" que los centre. Sus "Identidades Perdidas" los dejan vulnerables a ser gobernados por el Lazo de Deslealtad. Están ansiosos por aplacar la infelicidad de los demás, pero descuidan sus propias necesidades. Como muchas de sus elecciones de vida no reflejan quiénes son, son fundamentalmente infelices e insatisfechos.

El cuidador del HEM "se despierta" en la mediana edad para descubrir que tiene una abrumadora sensación de privación. Está desgarrado en su inconsciente con dos necesidades no resueltas: ser cuidado y llegar a ser él mismo. Ahora se siente atrapado en su papel de cuidador. Ha perdido la vida que realmente quería, la impulsada por su propio deseo, la energizada desde su alma en lugar de su culpa. Pero a menudo se siente demasiado viejo para volver a empezar. Todos los deseos de su corazón parecen estar fuera de su alcance. Y su desesperación puede ser abrumadora,

**Entregado a Dios**

Quería conocer la familia de origen del padre Mark. "¿Cómo te convertiste en un cuidador?" Le pregunté. "¿Puede hablarme de su origen?"

Su padre, Brian, y su madre, Nancy, habían crecido en el mismo barrio de Chicago. Brian se había sentido obligado a casarse con Nancy cuando ésta quedó embarazada. Poco después se alistó en el ejército, le gustó y lo convirtió en su carrera. Pero Nancy odiaba la vida militar. Echaba de menos a su madre y a sus amigos. Estaba enfadada con Brian, que nunca estaba en casa para ayudarla. El bebé, Katherine, nació mientras Brian estaba en Corea. Nancy estaba demasiado deprimida para mostrarle a su hija mucha alegría o darle mucha atención. Katherine fue criada por la televisión y desanimada por el abandono.

Antes de la primera gira de Brian por Vietnam, se instaló con su mujer y su hija, que ya tenía doce años, en el viejo barrio de Chicago. Nancy estaba encantada. Su ánimo se elevó. De sus amores de despedida nació inesperadamente el bebé Mark, que nació mientras su padre entrenaba al ejército de Vietnam del Sur. Seis años más tarde, para evitar un cuarto viaje a Vietnam, su padre se acogió a la política del ejército que permitía el retiro después de veinte años. Brian tenía sólo cuarenta y un años. No tenía ninguna habilidad civil y se sentía incómodo en casa. Se entretenía en sus bares favoritos, donde había una alegre compañía. Permanecía borracho casi todo el día.

Al principio, Nancy intentó que la familia funcionara. A la hora de la cena, mandó a Mark a recorrer los bares para traer a su padre a casa. Pero en casa, Brian echaba de menos a sus compañeros de bar, y estaba resentido con su esposa, con sobrepeso, de mediana edad y deprimida. Nancy tenía energía para unos pocos meses de intentos.

Katherine estaba amargada y desafiante cuando la familia regresó a Chicago, pero Mark encontró consuelo en el barrio. Era un niño gregario, lleno de diversión y vida, y a la gente le gustaba. Tocaba en la calle con el párroco, y éste le había enseñado a tocar la guitarra. Aunque el barrio tenía cierta dureza, Mark se sentía seguro y tenía algunos compañeros de juego habituales.

Katherine se escapó antes de terminar el instituto. Enviaba a su madre alguna postal de vez en cuando desde distintos lugares, pero nunca había remitente.

El estado emocional de Nancy se volvió aún más desesperante cuando su madre murió. Su hija se había ido, y su marido era un borracho. La mayoría de la gente que había conocido en el barrio se había ido. Se dirigió a su hijo como su última opción.

Mark comprendió que su madre necesitaba ayuda y que su padre no se la iba a proporcionar. Muchas veces escuchó como su madre lloraba y se quejaba, sobre todo de su padre. A menudo se llevaba a Mark a su cama y le hacía dormir junto a ella. Aunque no había contacto genital, esta forma de compartir la cama se prolongó durante años. Él le proporcionaba el apoyo emocional que necesitaba para tolerar a su marido alcohólico y negligente, su pesimismo congénito y su depresión.

Cuando Mark estaba en el instituto, su madre le instó a ser sacerdote. A él le gustaba la idea. La perspectiva de salir con alguien lo ponía muy ansioso. El vínculo de deslealtad le hacía sentirse culpable por desear a todas las chicas guapas de sus clases. Su temprano compromiso de convertirse en sacerdote le dio una excusa para mantenerse fiel a su madre y le ayudó a suprimir sus necesidades sexuales. Sólo mucho más tarde esas necesidades reprimidas volverían a surgir.

Su infancia tuvo todos los elementos de la relación madre-hijo: Su padre se había alejado de la familia, no por el divorcio o la muerte, sino por el trabajo, el alcoholismo y el retraimiento emocional. Su madre no tenía amigos ni parientes adultos cercanos. Recurrió a Mark, no como su primera opción, sino como su última opción desesperada. Y él estaba ansioso por ayudarla. A medida que crecía, se dio cuenta de que podría marcharse, y no podía soportar la idea de separarse de él. En su inconsciente, la idea de que él se fuera con "otra mujer" era aterradora. El sacerdocio era un compromiso. Al entregarse a Dios, él seguía siendo fiel a ella.

**Comerse a sí mismo hasta la muerte**

En su segundo año de terapia, el padre Mark consiguió mantener sus límites en cuanto al sexo y los robos en tiendas, pero su alimentación compulsiva no había mejorado. En todo caso, estaba empeorando.

Era concienzudo y quería ser un buen sacerdote, pero sus necesidades insatisfechas estaban drenando su fuerza vital. Anhelaba una relación íntima con una mujer. Si hubiera podido ser un sacerdote casado, todavía habría tenido algunos problemas, pero la fuerza compulsiva detrás de ellos habría sido mucho más manejable. Sin embargo, ser sacerdote le dejaba en un estado de abandono perpetuo, aunque no podía imaginar otra vida.

A pesar de las exhortaciones de su médico, no hacía ejercicio y su peso no bajaba. Yo estaba preocupada. Vi que la terapia que le ofrecía estaba teniendo algunos resultados significativos, pero su capacidad para poner sus recursos al servicio de sí mismo era débil. Los hombres con problemas de madre tienen tendencia a descuidarse a sí mismos. Esto se estaba convirtiendo en el principal problema del padre Mark y en mi principal preocupación por él.

|  |
| --- |
| SÍNTOMAS DEL HEM:  Autodescuido  Muchos HEM no se sienten cómodos tomando tiempo o recursos para sí mismos. Incluso atender a sus propias necesidades puede sentirse "incorrecto" o "derrochador". Un HEM ha sido entrenado para centrarse sólo en las necesidades de su madre; sus necesidades son prescindibles. A veces incluso divertirse un poco puede parecer peligroso. |

El padre Mark prometía hacer dieta y ejercicio, pero no lo hacía. En un sentido muy real, se había rendido. Le pregunté sobre esto, y me dijo: "Sí, tal vez algo. No lo sé. Realmente no quiero rendirme".

Esta ambivalencia expresaba el conflicto entre sus pensamientos conscientes y sus sentimientos inconscientes. De niño, sentía que tenía que sacrificarse y cuidar de los demás. La comida había sido su forma de compensar el no sentirse amado. Su mente inconsciente arrastraba esta desesperación desde su infancia. No vivía una vida de reconciliación o aceptación, sino de resignación. Estaba preocupado porque se iba a suicidar arruinando su salud. Pero no era un suicida consciente.

Como las exigencias de la parroquia le estaban machacando, le sugerí que se tomara una excedencia. Su médico estuvo de acuerdo conmigo. La presión arterial alta y el colesterol alto del padre Mark no respondían al tratamiento, y su peso subía en lugar de bajar. Se resistió. Decía que demasiada gente dependía de él. Insistió en que no podía ser "perezoso". Pero finalmente, agotado, cedió y aceptó tomarse una licencia de sus obligaciones como sacerdote y permitir que otros se encargaran del banco de alimentos.

**El padre Mark elige la vida**

Fue relevado de todas sus obligaciones. Por primera vez desde que tenía cinco años, la única persona de la que tenía que ocuparse era él mismo.

Fue durante este permiso cuando la policía de Chicago le llamó. Una mujer sin hogar había sido descubierta muerta por los trabajadores de saneamiento de la ciudad. Ella había afirmado a sus compañeros que tenía un hermano que era sacerdote en Detroit.

¿Podría ser él? El Padre Mark fue a Chicago para identificar a su hermana, Katherine. La trajo de vuelta a Detroit, y la parroquia organizó un entierro para ella. Entonces ocurrió algo inusual. El tiempo de su licencia terminó, pero el Padre Mark decidió que no estaba listo para volver al trabajo. También se tomó un tiempo de terapia.

Unos meses después, llamó y dijo que quería volver a empezar conmigo. Ya no llevaba su atuendo clerical; estaba vestido como un obrero con camisa a cuadros y pantalones de trabajo color caqui. Se había afeitado la barba y había perdido peso. Pero además, sus modales habían sufrido un sutil pero significativo cambio. Ya no era el alegre cuidador. Estaba más serio, casi con un borde de ira, ciertamente con una nueva firmeza. Podía ver a su padre, el soldado profesional, en él.

"Siento mucho lo de su hermana", le dije.

"Tantos años", comenzó, y a partir de entonces nuestras sesiones consideraron las muchas caras de la pérdida.

El padre Mark había empezado a ir a las reuniones de Comedores Anónimos y se convirtió en un apasionado devoto y defensor del programa de CA. Iba a la biblioteca para hacer ejercicio, sacaba toda la música folclórica que podía encontrar y leía libros sobre sus orígenes e historia. Siguió escribiendo cartas a su madre y hermana fallecidas como parte de su proceso para aliviar su dolor. Algunas de nuestras sesiones consistían en que me leyera las cartas.

Cuando decidimos que podía dejar la terapia regular ocho meses después, había mantenido su pérdida de peso de casi quince kilos. Había prolongado su baja en la parroquia. Estaba pensando en renunciar al sacerdocio y continuar con su labor caritativa como trabajador social. También estaba pensando en casarse. Eran decisiones complicadas, pero confiaba en que estaba preparado para afrontarlas.

"Mi entendimiento era débil", me dijo al despedirse, "pero quería hacer lo correcto". Eso fue suficiente para que Dios mostrara su misericordia. Estoy triste por la pérdida de tiempo", admitió, "pero por fin estoy conmigo mismo".

Lo interpreté como que estaba en paz.

**Autosacrificio suicida**

El cuidador del HEM se engaña a sí mismo creyendo que ha elegido una vida de sacrificio en lugar de que se la impongan. El enredo madre-hijo es una inversión de la relación padre-hijo. En lugar de que la madre esté en sintonía con las necesidades del Hijo, la madre ha insistido en que el Hijo esté en sintonía con las suyas. (Véase la Figura 4-1) Como adulto, el cuidador del HEM lleva a cabo esta inversión al estar en sintonía con todo el mundo menos con él mismo. Con el tiempo, este vivir en su Falso Yo lo hace perder la cabeza.

La inversión de la relación padre-hijo, junto con la necesidad del niño de alejarse de su madre, causa el estrés que crea el Vínculo de Deslealtad y la Identidad Perdida, las dos consecuencias fundamentales del enredo. El HEM no desarrolla su identidad individual. En el lenguaje de la psicología del desarrollo, no ha completado con éxito su "individuación".

|  |
| --- |
| Madre en sintonía con el Hijo: Puede ser él mismo  Si mismo  Sus necesidades  Su vida  Madre  sintonizado  Sintonizado con  Hijo  El hijo está en sintonía con la madre: Pierde su identidad  Si mismo  Sus necesidades  Su vida  Madre  sintonizado  Desintonizado con  Hijo  Figura 4-1. Cuando una madre está en sintonía con su hijo, éste puede tener su propia vida. Cuando un hijo debe estar en sintonía con su madre, su energía exterior está bloqueada. Está atrapado con ella y debe dedicar su vida a servir sus necesidades En la edad adulta, el HEM permanece en sintonía con las necesidades de los demás a expensas de las suyas propias. |

El niño atrapado siente una gran rabia, pero la rabia tiene que ser reprimida para seguir apegado a su madre. Sin embargo, la ira no desaparece y a menudo se proyecta posteriormente sobre otras personas.

Si también se proyecta sobre sí mismo (como en el caso del padre Mark), el HEM puede convertirse en un mecanismo vivo de autodestrucción.

El cuidador quemado quiere dejar de estar siempre de guardia, porque está agotado. No puede elegir conscientemente dejar de hacerlo, pero su inconsciente está operando a un nivel más primitivo. Prefiere un naufragio detenido a la continuación del viaje. Finalmente, la mente inconsciente se sale con la suya, a pesar de la voluntad consciente. El inconsciente le dice al cuerpo: "Estoy cansado. Ya he tenido suficiente", y entonces tira de la parada de emergencia: ataque al corazón, apoplejía, aneurisma ....

Algunas organizaciones y Sociedades animan a los individuos a vivir vidas de autosacrificio suicida. Pero las personas que se sienten atraídas a vivir de esta manera a menudo se causan a sí mismas daños emocionales y espirituales. Este daño inevitablemente se transmite a la siguiente generación, que a su vez lo transmite a la siguiente, y así sucesivamente. La cadena de dolor resultante es, en última instancia, menos beneficiosa para la sociedad que permitir que las personas experimenten sus verdaderos deseos y realicen sus propias y verdaderas conexiones emocionales. Las personas que son libres de desear sin culpa pueden seguir su amor y perseguir sus sueños. Dejan a las generaciones futuras un terreno fértil para el desarrollo de niños sanos y adultos maduros.

El padre Mark encontró su camino más allá de la autodestrucción. Su camino seguía siendo un reto, pero los retos mejoraban la vida en lugar de destruirla.

No todos los cuidadores del HEM que agradan a la gente son humildes párrocos. Existe una versión más grandiosa, ejemplificada por Warren, el político, como veremos en el capítulo 6.

En el siguiente capítulo, conocemos a Sam. A pesar de estar recién casado con una mujer maravillosa, se dejó atrapar por el sexo en Internet y empezó a preferir su ordenador a su mujer. El cibersexo es el crack de la pornografía y puede convertirse en una grave adicción. Los miembros de la familia son especialmente vulnerables a ella. Liberarse requiere el mismo tipo de intervenciones que se necesitan para superar una adicción a las drogas: psicoterapia, grupos de apoyo de doce pasos y (en los casos en los que se está dañando una relación) terapia de pareja.

## 5 Sam ama su ordenador

El adicto al cibersexo

Carol estaba sola en la cama esperando a Sam. Había dicho que subiría enseguida, pero de eso hacía más de una hora. Este era todavía su año de luna de miel. ¿No debería estar ansioso por venir a ella? Pero ella sabía lo que él estaba haciendo, y finalmente se levantó y bajó las escaleras.

Sam estaba en su ordenador. Él no se dio cuenta de que ella estaba detrás de él. Una mujer posó en la pantalla. Carol tocó a Sam en el hombro.

"Oh, hola, cariño", dijo él, apagando el monitor. "No te he oído. Ahora mismo subo".

"Ha pasado una hora".

"¿En serio? Pensé que eran sólo un par de minutos. "

Se acercó y volvió a encender el monitor. "¿Te gustan estas cosas?"

Utilizó el ratón para cerrar el navegador. "No exactamente", dijo. "Hay mucho de eso ahí fuera. Es difícil de evitar".

"Tienes una mujer de verdad aquí", dijo ella, sentándose en su regazo. Ella puso sus brazos alrededor de su cuello y lo besó. "¿Recuerdas?"

"Lo siento, cariño".

Ella lo besó de nuevo. "¿No soy mejor que cualquier cosa de ese ordenador?"

"No hay concurso", aceptó él.

Sin embargo, arriba estaba distraído. Pasó por los movimientos sin mirarla.

"¿Dónde estás?" Preguntó ella, pero él no respondió.

|  |
| --- |
| SÍNTOMAS DEL HEM:  Problemas sexuales  La sexualidad de un HEM está herida por el enmascaramiento. Los efectos en la edad adulta pueden incluir disfunción sexual, anorexia sexual (evitación del sexo), adicción sexual y perversiones sexuales. La sexualidad herida de un HEM es también un componente significativo de la baja autoestima y de la depresión crónica, la ambivalencia y la rabia que asolan a muchos HEM. |

**Carol se defiende**

Carol me dijo que había sido modelo, pero que ahora era dueña de una pequeña agencia de publicidad. Pasó algún tiempo contándome lo maravilloso que era Sam. Se habían conocido cuando ambos se detuvieron a ayudar a un perro que había sido atropellado y abandonado. Se gustaron, la intimidad llegó como una consecuencia fácil de la amistad, y el matrimonio siguió.

El cambio de él a los seis meses de su matrimonio la había sorprendido.

"Siempre fue tan cariñoso y atento. Ahora es como si me evitara. Incluso cuando hacemos el amor, está distante. Es como si él no estuviera, o yo no estuviera. Se siente solo".

"¿Ha habido algún cambio que se te ocurra? ¿Algún conflicto entre ustedes? ¿O tal vez algo ha cambiado para él en el trabajo?"

"En realidad no. Nos conocemos desde hace casi tres años. Trabajamos mucho, con dos negocios, pero antes siempre teníamos tiempo para ser cariñosos. No creo que nada haya cambiado realmente. Bueno, sí se molesta por su madre".

"¿Lo hace?"

"La llama todos los viernes, y lo odia. Odia llamarla, pero siempre lo hace de todos modos. Sam no se queja, pero puedo decir que hablar con ella le molesta. Siempre se toma un par de cervezas en cuanto cuelga. Es una persona bastante negativa. Me temo que yo tampoco le caigo muy bien".

"¿No le gustas?"

"A veces la gente me echa un vistazo y decide que no le voy a gustar", reconoció. "Así fue con ella. Sam me trajo a verla, y ella sólo miró con desprecio. No me dio la oportunidad de demostrarle lo mucho que quiero a su hijo y que me gustaría quererla a ella. No sé qué ve la gente para que me odie. Soy realmente muy agradable".

"Me dijiste por teléfono que no quería venir contigo a verme, que no creía que hubiera ningún problema. ¿Le hiciste saber lo preocupada que estás?"

"Sí, pero él no ve ningún cambio en nuestra conexión. Al menos eso es lo que dice

Esperé.

"Hay una cosa", ofreció después de un rato. "El ha estado en la computadora mucho, y por eso no viene a la cama hasta tarde".

"¿Qué hace?"

"Supongo que es algún tipo de porno. Cambia de canal cuando aparezco, pero he visto algunas fotos bastante sexys".

"¿Qué piensas de eso?"

"No me gusta".

"¿Cuánto tiempo pasa en el ordenador?"

"Demasiado, horas".

"¿Todos los días? "

"Todas las noches. Hasta tarde. Me evita para estar en el ordenador. Y cuando hacemos el amor, ya no está conmigo. Eso es lo que realmente me molesta. No está conmigo, incluso cuando está conmigo. Dice que lo estoy imaginando, pero no es así. Dice que es lo mismo de siempre, pero yo sé que no lo es".

"¿Niega que lo esté haciendo?"

"Dice que estoy haciendo un gran problema de nada. Pero no es así".

"Te preocupa que se haya alejado de ti", dije, y ella asintió con la cabeza. "Lo ves pasar cada vez más tiempo en la computadora, mirando fotos sexy, y no está tan presente para ti como antes. Especialmente, parece estar preocupado incluso cuando estáis haciendo el amor".

"Sí", dijo ella.

"Creo que hay un problema aquí", dije. "No estás haciendo un gran problema de nada. A veces veo una progresión en el uso de la pornografía en Internet. El uso ocasional puede convertirse en el uso regular, y esto puede conducir a una adicción en toda regla. La retirada de usted en el cibersexo es algo que otros clientes míos han informado. He conocido a adictos al cibersexo que gastaron cientos de dólares de una vez en sitios de pago, descuidaron sus relaciones, se conectaron en el trabajo y fueron despedidos, y terminaron divorciándose.

"La mejor manera de progresar", le dije, "sería que él también viniera aquí. ¿Crees que lo haría, ahora que he acordado contigo que puede haber un problema?"

"Lo intentaré", prometió Carol.

**Adicción sexual**

Las personas sanas utilizan su energía sexual para iniciar el contacto y establecer un vínculo. Un vínculo romántico es una expresión de interés por otra persona. Es una expresión de deseo. Eso puede ser un problema para un HEM. Puede tener dificultades para expresar su sexualidad con una mujer que le interesa, porque tiene demasiados conflictos con sus sentimientos hacia su madre. Pero el tiene que hacer algo con su energía sexual, así que la saca de la arena del romance y la unión y la lleva a la fantasía y la masturbación. Con el tiempo, este tipo de expresión sexual solitaria puede volverse adictiva, porque está separada de las otras partes de su vida y de su sistema de valores. Este proceso adictivo se describe en Out of the Shadows: Understanding Sexual Addiction, de Patrick Cames.

**Cibersexo**

¿Cuál es el problema del cibersexo? ¿No ha existido siempre la pornografía? El cibersexo es mucho más adictivo que otras formas de pornografía. En Internet, un adicto puede encontrar rápidamente exactamente lo que quiere.

Además, no hay barreras sociales, como la posible vergüenza asociada a salir y comprar pornografía, y no hay barreras físicas, como tener que conducir en una tormenta de nieve para encontrar una farmacia abierta a medianoche o ser visto entrando en clubes o burdeles por vecinos o colegas. El adicto al cibersexo del HEM se siente poderoso en su anonimato, control y elección, en contraste con la impotencia e inadecuación que sentía cuando era enredado por su madre.

Conozco muchos casos de personas sin problemas previos con la pornografía que se vuelven adictas al cibersexo. Mi propio número de casos de adictos al cibersexo ha aumentado drásticamente en los últimos diez años.

|  |
| --- |
| LISTA DE CONTROL PARA LA ADICCIÓN AL CIBERSEXO  Esta lista de comprobación ha sido adaptada de Patrick Carnes y otros, In the Shadows of the Net: Breaking Free of Compulsive Online Sexual Behavior (Center City, MN: Hazelden, 2001), pp. 22-26  Preocuparse por el sexo en Internet  Participar en el cibersexo con más frecuencia o durante más tiempo del previsto  Intentar sin éxito controlar, reducir o dejar de usar el cibersexo  Se vuelve inquieto o irritable después de cualquier intento de controlar, reducir o dejar de usar el cibersexo  Utilizar el cibersexo para escapar de los problemas o para aliviar sentimientos como la impotencia, la culpa, la ansiedad o la depresión.  Buscar continuamente una experiencia de cibersexo más intensa o de mayor riesgo  Mentir para ocultar su participación en el cibersexo  Participar en cibersexo ilegal (por ejemplo, pornografía infantil o prostitución)  Poner en peligro o perder una relación o un trabajo importante a causa del cibersexo  Incurrir en consecuencias financieras significativas como resultado del cibersexo |

**El amor a pesar del porno**

Sam y Carol vinieron a verme juntos unas semanas después de haberme reunido con Carol. En la sala de espera, estaban cogidos de la mano: Carol apoyando, Sam nervioso. Este comportamiento en la sala de espera era significativo y nada típico. La mayoría de las veces, cuando una pareja viene a verme por el tema de la pornografía, se encuentra en una crisis de confrontación furiosa.

Me reuní con ellos regularmente durante varios meses, y el núcleo de su situación surgió con bastante rapidez. Sam tenía una relación agobiante con su madre, y utilizaba el cibersexo para calmar su miedo a ser engullido y sus sentimientos de incapacidad y para descargar su ira. La dificultad de Carol era que su marido se aislaba de ella. Sin embargo, había otros factores, como las presiones del trabajo y su consumo de alcohol.

Para ayudar a dar una idea más completa de lo que Sam y Carol estaban enfrentando, he desarrollado la siguiente reconstrucción de la "semana de Sam". Ilustra cómo las vidas de los HEM adictos son impulsadas y controladas por sus problemas de enredo.

**La semana de Sam: Sentirse mal, evitar a Carol, beber, ver porno, masturbarse**

La semana de Sam comenzó con la llamada telefónica del viernes por la noche a su madre. Temía la llamada, que hacía obedientemente cada semana. No importaba de qué hablaran, él colgaba reforzado en su sensación de que nunca hacía lo suficiente por ella, que no estaba a la altura de las expectativas, que era una decepción y que era inadecuado por mucho que lo intentara.

La llamada telefónica por sí sola no iba a hacer que se sintiera así. Un hombre que funciona normalmente, que habla de vez en cuando con su madre por teléfono y se siente un poco culpable cuando ella le recuerda que no han hablado durante un tiempo, no va a estar profundamente afectado o afectada durante mucho tiempo. Sentirá un momento de culpa, le prometerá a ella y a sí mismo que lo hará mejor en el futuro, y luego lo dejará pasar. El efecto en Sam fue profundamente diferente.

La Llamada fue una "inyección de refuerzo" a su inoculación de la infancia del enredo. Sintió una "resaca emocional" durante toda la semana que enturbió su relación con Carol, mermó su entusiasmo en el trabajo y, por las noches, cuando los malos sentimientos eran especialmente intensos, impulsó su adicción al cibersexo.

Evitaba a Carol porque (proyectando desde su relación con su madre) no quería que le siguieran molestando ni que le hicieran sentir culpable de nuevo. Especialmente no quería sentirse inadecuado, que era la forma en que su madre siempre le hacía sentir.

En el trabajo, también se sentía inadecuado. No confiaba en su juicio y pedía ayuda y consejo a los empleados que sabían menos que él. No paraba de pedir disculpas a su compañero, que no entendía por qué se disculpaba. Sam era el ingeniero jefe, además de copropietario, y se le conocía como el hombre al que acudir en caso de problemas técnicos que nadie más podía resolver. Había sido el "Sr. Arreglo" de su madre durante toda su infancia y más allá. Ahora era el Sr. Arreglo en el trabajo. Lo hacía bien, pero nunca se sentía bien por ello. Se esforzaba mucho y trabajaba muchas horas, pero no sentía que estuviera haciendo lo suficiente. Se frustraba y se enfurecía de repente cuando algo iba mal. Gritaba y culpaba, y entonces la gente le tenía miedo y resentimiento. Sus malos sentimientos en el trabajo eran el resultado de llevar la pesada carga de culpa que su madre le había impuesto. Sin embargo, no era consciente de que lo que le ocurría en el trabajo tenía algo que ver con su llamada telefónica del viernes o con su infancia.

Salió tarde del trabajo, estresado y dándole vueltas a lo mal que habían ido las cosas. El negocio estaba ganando dinero, pero él sentía que estaba haciendo un trabajo inadecuado. Cuando llegaba a casa, Carol quería hablar y pasar tiempo con él. A veces le proponía salir a cenar, porque ambos trabajaban muchas horas y pensaba que podrían relajarse y divertirse. No importaba lo que ella quisiera, él lo sentía como una presión. Y de repente se enfadaba con ella, y ella no entendía por qué estaba tan enfadado. ¿Qué había hecho ella para merecer esto? Él no podía decírselo. No se entendía a sí mismo.

¿Qué me pasa? Pensó, después de que Carol, confundida y herida, lo dejara solo. Al diablo con ella. Necesito un descanso. Así que se tomó una copa y vio la televisión. Y se tomó otro trago. La televisión era aburrida, así que encendió el ordenador y se conectó a Internet. Encontró sus sitios favoritos. Esto fue más bien. Estas mujeres no lo presionaron. No lo hacían sentir inadecuado. Todo lo contrario. Se sentía libre. Se sentía competente y poderoso, y se ponía erecto, mientras que con Carol últimamente eso había sido un problema. Pero con estas cibermujeres podía disfrutar del sexo, y nadie le hacía sentir culpable.

Así fue su semana. Todos los días se sentía mal en el trabajo, evitaba a Carol, se tomaba unas copas por la noche, y luego encontraba un alivio tranquilizador con sus chicas de Cibersexo. Luego se sentía mal de nuevo.

El viernes llamó obedientemente a su madre.

**El desarrollo sexual de un HEM**

La sexualidad no comienza en la adolescencia. Comienza mucho antes y está fuertemente marcada por las experiencias de la infancia, especialmente por las relaciones con los cuidadores primarios. El amor entre la madre y el padre perturba naturalmente el enredo. Quiero a mi mamá. Es muy bonita, pero es de papá. Así es como debe ser. (Véase la figura 5-1.)

Pero normalmente en el caso de un HEM, su padre está distante y su madre está demasiado cerca. Así que el niño con su madre está expuesto a sentimientos sexuales que son más de lo que puede manejar. (Véase la Figura 5-2.)

|  |
| --- |
| Límite de la intimidad del adulto saludable  Padre  Hijo  Los deseos sexuales del hjijo se mantienen en su sitio por los límites de la intimidad  Límite de la intimidad  Figura 5-1. La madre y el padre protegen juntos al hijo del enredo manteniendo una conexión íntima. Cuando el niño dice: "Mamá, quiero casarme contigo", la madre responde: "Qué bonito, cariño. Pero ya estoy casada con papá". |

Se supone que la conciencia sexual de un niño no debe ser tan intensa tan pronto. Se supone que no debe ser tan abiertamente erótica. Se supone que debe ser libre e inocente, y estar guiada por el propio proceso de desarrollo del niño, no por la necesidad de su madre. Pero si ella depende emocionalmente de su hijo, y no al revés, no hay una contención saludable de la sexualidad en desarrollo del niño.

|  |
| --- |
| Límite de la intimidad del adulto malsano  Padre  Hijo  El padre esta afuera  Los deseos sexuales del hijo NO estan en su lugar  Figura 5-2. Con el padre "fuera", desaparece la barrera natural para el enredo. Cuando el niño dice: "Mamá, quiero casarme contigo", ella puede responder: "Me siento muy sola. Ese padre tuyo nunca está en casa. Puedes hacerle compañía a mamá". |

**La herida sexual del HEM**

Hay dos componentes en la herida sexual de un HEM. En primer lugar, como se ha explicado anteriormente, la sexualidad de un HEM se despierta demasiado pronto y no está moderada por un vínculo materno-paterno saludable. En segundo lugar, no se puede hacer que un niño pequeño se sienta explotado, entrometido y atrapado por su madre sin que su incipiente masculinidad y sexualidad absorban la fuerza del golpe. Estos dos factores crean una herida sexual que va profunda y directamente al centro de su ser. No se cura con el paso del tiempo. En la edad adulta, conduce a una brecha entre el amor y la lujuria, que a su vez puede impulsar los diversos problemas sexuales y emocionales de los HEM que hemos señalado aquí y en capítulos anteriores.

**La brecha entre el amor y la lujuria**

Los sentimientos sexuales tempranos de un niño atrapado por la madre pueden estar tan sobreexcitados e infiltrados por el dolor del atrapamiento que tiene que "contenerlos" poniéndolos en un compartimento especial sellado en su mente. A partir de entonces, no relaciona de forma natural los sentimientos sexuales con los sentimientos amorosos. De adulto, puede ser muy cariñoso con su mujer mientras expresa su sexualidad separado de ella. John Money, en su texto clínico clásico, Lovemaps, señala que las perversiones sexuales -que a menudo se desarrollan aisladas de los valores y compromisos- son el resultado de la brecha entre el amor y la lujuria.

La causa más fundamental de estos diversos problemas sexuales para el HEM es que se ha corrompido el vínculo primario con la madre en los primeros años de vida. Los diversos elementos señalados anteriormente son "detalles", pero la "interrupción del apego temprano", en lenguaje clínico, es la base de todos los problemas. Esta dinámica se analiza con más detalle en el capítulo 14, que trata sobre la crianza de los hijos.

**Reparar el daño**

Aunque Sam y Carol se habían centrado en sus problemas sexuales, la necesidad de Sam de tomar varias copas cada noche me sugirió un posible problema adicional con el consumo compulsivo de alcohol. Algunos de los signos de peligro de la dependencia del alcohol en su comportamiento incluyen su uso regular, la falta de un elemento social en su bebida, su tendencia a beber para escapar de los sentimientos dolorosos, y la "necesidad" de tomar una copa.

Le recomendé a Sam una terapia individual para que aprendiera a dejar de usar el cibersexo y el alcohol y para ayudarle a entender por qué sentía la necesidad de escaparse de su hermosa y cariñosa esposa. Aceptó trabajar conmigo, y le sugerí un consejero matrimonial, para que pudieran continuar su trabajo de pareja. Sería bueno para ellos tener un chequeo mensual con un consejero, hasta que Sam estuviera listo para más.

Sam tardó unos seis meses en tener su primer momento de "aha". Se había dado cuenta de la rabia que tenía contra las mujeres y de lo mucho que las temía. Entonces se dio cuenta: "No son las mujeres. Es mi madre. Me enfado mucho cuando hablo con mi madre". Sintió la emoción de este descubrimiento. "Me siento culpable y me enfado, y necesito tomar unas copas y conectarme a Internet. Me enfado sólo de pensar en ella".

Durante los mismos seis meses, Sam había pasado por mi programa básico de adicciones. Estaba haciendo buenos progresos en la gestión de sus adicciones. La nueva claridad resultante contribuyó a su capacidad para comprender los problemas de su infancia -en particular, con su madre- que impulsaban su necesidad de cibersexo y alcohol. Sam también se dio cuenta del fenómeno de la "activación". Algo que ocurría en el presente podía recordarle a su mente inconsciente algo que había ocurrido en el pasado. Entonces su inconsciente liberaría un torrente de viejos sentimientos que él confundiría con sentimientos sobre el presente. Y querría beber e ir a Internet.

Después de que Sam dejara de consumir sexo y alcohol compulsivamente, él y Carol comenzaron a ver a su consejero matrimonial una vez por semana. Ahora, con la sobriedad de Sam, estaban en condiciones de trabajar en sus habilidades de comunicación y especialmente en la reconstrucción de su intimidad. Ahora, cuando Carol sentía que Sam "se alejaba de ella" durante las relaciones sexuales o en otros momentos, podía hablar con él al respecto. Al mismo tiempo, cuando Sam estaba pasando por un momento difícil, cuando ansiaba aliviarse utilizando fantasías sexuales y cibersexo, podía hacer saber a su mujer lo que ocurría sin temer el ridículo o el enfado despectivo.

Al final de su primer año de tratamiento, Sam no había utilizado el cibersexo durante muchos meses. Comprendió que era un HEM, y se dio cuenta de lo que esto significaba sobre sus patrones de comportamiento. Vio que sus contactos con su madre debían tener más límites.

Le hizo saber a su madre que no siempre estaba disponible para ella. Rompió el patrón de la llamada semanal. Le ayudé a prepararse para la reacción de ella y su propio miedo a las represalias y su culpabilidad. Intentó que este cambio con su madre fuera más positivo ayudándola a desarrollar otras salidas y conexiones. (En el capítulo 11 se habla en detalle de este tipo de estrategias).

A medida que Sam progresaba en la terapia, necesitaba hacer algo que le ayudara a reclamar su presencia e identidad masculina frente a sus experiencias de HEM. En otras palabras, tenía que aprender a identificarse con los hombres. En una infancia sana, esta tarea se habría logrado a través del contacto con su padre. A Sam le resultó útil unirse a un grupo de terapia para hombres, en el que otros hombres se enfrentaban a problemas similares.

Un día, Sam se sentó y me dijo: "Ahora lo entiendo. Mi cibersexo no era sólo una forma divertida de relajarse y excitarse. Estaba evitando algo. Estaba manejando la ansiedad y diciendo 'al diablo' a mamá. Intentaba convencerme de que Ella no me controlaba". De repente, toda la historia se le hizo evidente.

**Sexo, romance y deseo**

Podemos obtener una visión significativa de las dificultades sexuales de los HEM si consideramos la pregunta: ¿Cuál es la diferencia entre una mujer con problemas con la madre y un HEM? Una mujer con problemas con la madre tiene una plantilla emocional similar a la de un HEM. Al igual que con un HEM, una mujer con problemas de madre va a ser una cuidadora. Su principal forma de relacionarse con los demás es "¿Cómo puedo ayudarte?". Una mujer enredada en la madre puede ser atraída a involucrarse románticamente con un HEM. Su negación de su propio enredo hace que sea incapaz de ver el de él, y una relación enredada le parece natural debido a sus experiencias infantiles.

Pero en el daño a su sexualidad, hay una diferencia significativa entre una mujer enredada con su madre y un HEM. Una hija tiene que estar separada de su madre, pero no tiene que ser fundamentalmente diferente de su madre. Un niño tiene que estar separado y ser diferente de su madre de una manera que le permita convertirse en el hombre que está destinado a ser. En el enredo madre-hijo, hay un límite sexual que es violado por el enredo. Funciona en el espíritu del HEM como incesto emocional, también denominado incesto psicológico o incesto encubierto. Mi primer libro, Silently Seduced, utiliza el término "incesto encubierto", mientras que The Emotional incest Syndrome, de Patricia Love y Jo Robinson, utiliza el término en el título. Ambos libros tratan sobre el enredo entre padres e hijos.

El psicólogo Eugene Monick lo expresa así en su libro Castration and Male Rage: "El resultado del incesto psicológico es que el hijo utiliza a la madre como modelo en lugar del padre, viendo el mundo a través de sus ojos, sintiendo el mundo a través de sus sentidos. Como ella es femenina, tal identificación es perjudicial para su descubrimiento de sí mismo como masculino".

El vínculo con la madre para un HEM es más fuerte, más romántico, y más teñido de energía sexual que para una mujer con una madre. Como resultado, un HEM tiende a tener más conflicto con respecto a su deseo normal de sexo, romance, intimidad y compromiso. Típicamente, la mujer con problemas con la madre está menos cargada sexualmente, mientras que el HEM está fuertemente cargado con dudas fundamentales y vergüenza con respecto a sus impulsos eróticos.

La capacidad de tener una relación romántica exitosa requiere, entre otras cosas, una capacidad libre de cargas para el deseo sexual. Por lo tanto, un número de HEM son anoréxicos sexuales; en otras palabras, temen y reprimen su sexualidad. Esto se discute en el libro Sexual Anorexia de Patrick Carnes con Joseph Moriarity.

Incluso cuando un HEM es sexualmente activo, puede estar actuando compulsivamente su ansiedad y culpa y su incapacidad de usar su energía sexual para vincularse. Su sexualidad está tan cargada que no puede funcionar normalmente para ayudarle a estar emocionalmente presente para la intimidad sexual. En su lugar, su energía sexual se disipa en la masturbación y en las relaciones sexuales similares a la masturbación. Allí evita el "peligro" del compromiso y se "libera" del control de su madre sobre su energía sexual. Aunque el ser mujeriego y otras formas de actuación sexual no íntima y sin compromiso puedan parecer menos aislantes, no lo son. Pueden ser tan aislantes como la masturbación.

**Sam prefiere a su mujer al porno**

Al final de tres años de tratamiento, Sam y Carol habían creado una nueva vida juntos y ya no necesitaban terapia. Sam tiene límites con su madre que ambos entienden. Él limita su ayuda a ella a las cosas que se sienten bien para él. Tampoco le permite hablar mal de Carol. Ayuda a su madre a hacer cosas que desarrollen su independencia, como ir al centro comunitario. No está necesariamente de acuerdo en hacer cosas por ella que la hagan depender de él, como hacer recados, tareas domésticas y darle dinero de forma rutinaria. (Véase el capítulo 11.)

Ahora Sam prefiere a su mujer al cibersexo. Aunque el porno en Internet puede atraerlo a veces, recuerda los sentimientos dolorosos aislados que lo acompañan, y eso es suficiente para disuadirlo. No ha sido un viaje fácil, pero ha tenido éxito. Ahora puede tener su propia mujer de verdad, y Carol ha recuperado a su hombre amoroso.

**La ilusión de la libertad**

Para un miembro, el cibersexo puede parecer la droga perfecta para levantar el ánimo. Cuando está en línea, las mujeres no le exigen nada ni tratan de hacerle sentir culpable. Su desmoralización se levanta momentáneamente. Engañado por la ilusión de la libertad, piensa, soy competente. Soy potente. Mira, puedo funcionar. Luego se derrumba, la gloria olvidada, desmoralizado de nuevo.

Sam respondió a la terapia, y cambió su vida con la ayuda de Carol. La base de su camino hacia la libertad fue la negativa de Carol a aceptar una relación lisiada con su marido. Apenas comenzaba su adicción al cibersexo, y respondió a las intervenciones estándar contra la adicción. La terapia completó su recuperación, dándole herramientas para disminuir el dolor de su enredo y levantar su necesidad de escapes adictivos.

Sam era el típico HEM aplacador, demasiado ansioso por complacer, sintiéndose culpable cuando no lo era, y calmando su angustia a través de un escape adictivo. Pero hay otro tipo de HEM, arrogante y que se siente con derecho, cubriendo su vulnerabilidad con una muestra de hipermasculinidad. Mi cliente más destacado pertenecía a esta segunda categoría. Era un político poderoso, al que llamo Warren en el próximo capítulo.

## 6 Por qué Warren nunca será presidente

El héroe decepcionado

Warren observó como las luces de los monumentos al otro lado del puente hacían Shimmers en el agua. La ciudad resplandecía Con una inusual capa de nieve fresca, haciendo que el paisaje iluminado fuera aún más brillante. Warren se preguntó por qué no era presidente. Recordó los días dorados de su alto potencial: Estudiante estrella en el instituto, beca completa en la Universidad George Washington, beca Fulbright para estudiar derecho internacional en Ginebra. Un comienzo notable cuando entró en la política. El hijo de un predicador pobre hecho bueno, su vida había sido escrita como una historia inspiradora para una revista nacional.

Ahora toda esa promesa parecía haberse esfumado. Se había pasado la vida haciendo amigos, y en este momento apenas le quedaba un amigo en la ciudad. Su potencial, sus ideales -tan reales cuando tenía veinticinco años, aún posibles cuando tenía treinta y cinco- parecían ahora fuera de su alcance. Se preguntaba: ¿He hecho alguna contribución que merezca la pena?

Era un extraño para su familia. Había dejado que sus hijos crecieran sin él. No había visto a su mujer, Judy, desde hacía casi un mes. Se dio cuenta de que podía llamarla ahora para decirle que la echaba de menos. Ella se sorprendería de saber de él. Podría ofenderse, había pasado tanto tiempo. Decidió que no quería lidiar con su reacción.

Su ayudante le estaba esperando en la escalera. Había trabajo que hacer. No era tan tarde. Mucho tiempo para contestar unas cuantas cartas más.

**Nunca en casa, pero ¿cómo puedo culparlo?**

Judy vino a verme porque estaba deprimida.

"El médico insistió en que viera a un psicólogo antes de darme algo para ello", dijo. "Siento molestarle. Realmente no tengo nada que quiera preguntarle".

"¿Por qué crees que estás deprimida?" Pregunté.

"Oh, nada. Todo", dijo ella. "No puedo decir realmente. Echo de menos a Warren. Está muy ocupado, pero ¿cómo puedo quejarme? Ha sido un servidor público durante mucho tiempo. Él trabaja tan duro".

Una sola lágrima cayó sobre la parte delantera de su traje rojo de lana. Le entregué un Kleenex. Me dio las gracias, se embadurnó los ojos y se sentó mirando hacia abajo.

"Puedo ver que le echas de menos", le dije. "¿Has hablado con él de eso?"

Ella levantó la vista. "Oh, no. Nunca haría algo así. El pobre hombre está tan agobiado como está. Ayuda a todo el mundo. Es tan maravilloso para todos".

"¿Pero le echas de menos?" Ella asintió. "¿Y no has hablado con él de tus sentimientos? " Ella asintió de nuevo.

"¿Crees que vendría contigo a verme?" Pregunté.

**Para mi sorpresa, están de acuerdo**

Warren era un hombre grande, por lo menos de 1,80 metros, un poco pesado, pero le quedaba bien. Sonrió cuando me vio, me estrechó la mano cordialmente, me llamó "Kenneth" y me preguntó cómo estaba. Mientras Warren me saludaba, Judy se sentó sin llamar la atención. Me dedicó una sonrisa nerviosa pero no dijo nada. Se sentaron en sillas separadas en vez de en el sofá. Viendo lo ansiosa que estaba, le pedí permiso para resumir lo que me había dicho. Hecho esto, le pedí a Warren su perspectiva.

"Todo es cierto, por supuesto", dijo, "completamente cierto". Su tono transmitía tristeza, culpa y humor irónico "He descuidado terriblemente a mi maravillosa esposa. Antes éramos inseparables. Ahora apenas nos vemos. Echo de menos estar contigo, cariño".

"Y yo te echo de menos", dijo Judy. "Sé lo mucho que tienes que trabajar, pero a veces realmente pienso que me evitas, que me alejas de ti a propósito". Comenzó a llorar en silencio.

Me impresionó su audacia. Debía de llevar años reservando este discurso. Warren la miró fijamente. Imaginé que Judy normalmente jugaba un papel pasivo.

"Cariño", dijo, "por supuesto que no me alejo a propósito. No tienes que llorar", añadió, pero le detuve.

"Déjala llorar si lo necesita", dije. "¿Y tus sentimientos?"

"Me siento muy mal", admitió, y por primera vez pareció una declaración directa. "Echo de menos a Judy. Dios mío, hemos estado juntos desde el instituto, y ahora apenas nos vemos. Ya sabes, era la animadora más guapa

"Warren", interrumpí. "Tu mujer está molesta por lo separados que estáis. Me pregunto si tienes algún sentimiento al respecto".

"De acuerdo, tienes razón", dijo. "Trataré de estar más en casa..

"Háblame de tu horario", le pregunté. "¿Cómo llegaste a ser un trabajador tan dedicado?"

"Siempre he trabajado duro, desde que era un niño. Papá murió. Tuve que cuidar de mamá". Y de repente él también estaba llorando, no las lágrimas silenciosas de su esposa, sino grandes sollozos desordenados. Le entregué su propia caja de Kleenex y esperé.

"Siempre me ha tocado a mí hacer las cosas bien", dijo, después de que ambos se calmaran. "¿Quién más iba a hacerlo? Supongo que lo he trasladado a mi vida pública".

Judy sonrió con tristeza. "Siempre me gustó tu lado benefactor", dijo, secándose distraídamente los ojos. "Era tan dulce. Eras un joven tan serio".

Se sonrieron mutuamente, y vi la posibilidad de una conexión renovada.

Recomendé una terapia individual para ambos y me sorprendió que ambos aceptaran. Warren trabajaría conmigo y yo recomendé a un colega para Judy

**Una infancia dorada**

Le pedí a Warren que me hablara de las insatisfacciones y el estrés asociados a su trabajo. No se contuvo. Estaba cansado de tener que atender a todo el mundo. Estaba agotado. Su médico le había advertido sobre la presión arterial alta y le había ordenado que perdiera peso.

Estaba ansioso por confesarse. Su vida de muchas capas se había convertido en una carga para él. Sentía una pérdida y una decepción en torno a su carrera política. Había perdido las últimas elecciones y no tenía muchas esperanzas de volver. Sentía que algo en él mismo había embotado su potencial. Cuando se detuvo a sentirlo, se sintió muy triste.

"Siempre he tenido que hacer felices a los demás", dijo, "desde que era un niño. Nunca se trató de lo que yo quería".

"Háblame de eso", sugerí. "Háblame de tu infancia".

"No hay mucho que contar, una infancia bastante normal. Sin hermanas, un hermano, unos años más joven que yo. Mi padre era un predicador, un hombre amable, pasaba mucho tiempo escribiendo y practicando sus sermones. Era un padre dulce, nunca nos puso la mano encima, aunque murió cuando yo tenía ocho años. Fue una época difícil. Mamá estaba devastada. Tuve que reunirnos. Y yo también lo hice".

"Eso es impresionante", dije. "¿Puedes darme más detalles?"

El padre de Warren murió cuando su coche fue aplastado por una camioneta llena de borrachos. Su madre se volvió depresiva y retraída. Warren se hizo cargo de la gestión de la casa. Calentó las cenas de la televisión. Lavaba la ropa. Acostó a su hermano pequeño y le ayudó a prepararse para el colegio por la mañana. Los vecinos miraban de vez en cuando, pero los niños no parecían estar desesperados.

Un día Warren llegó a casa del colegio rebosante de orgullo y entusiasmo. Ignorando los ánimos deprimidos de su madre, dijo: "Voy a participar en la obra de teatro de la escuela. Soy el único alumno de tercer grado. Voy a llevar un disfraz y a cantar una canción. ¿No es genial?"

Ella lo miró y pareció enfocarlo desde lejos. Sonrió. "Es maravilloso, Warren", aceptó. "Sólo piensa, mi Hijo, el único niño de tercer grado".

"Cierto", dijo él, radiante de conquista. "Fui elegido. Fue fácil. Un día voy a ser presidente".

"Eso es maravilloso", dijo ella. Ella estaba abrumada con la idea de eso. "Mi hijo, el presidente".

Al día siguiente, salió de su retiro. Ella habló con él. Compartió su soledad, su frustración y su decepción. Habló de Dios. Habló de la nobleza del sufrimiento. Warren escuchó, confundido pero honrado. Quería complacerla. Quería calmarla. Ella le dijo lo importante que era para ella, y él se sintió orgulloso y especial. Empezó a adorarle. Él era su luz brillante, su héroe. Era dorado.

Le hacía compañía cuando no estaba en la escuela, le leía la Biblia todas las tardes y le daba un beso de "buenas noches" cada noche. Seguía ayudando en la casa. Ya no jugaba con sus amigos ni con su hermano pequeño.

En la escuela, Warren también quería agradar, y lo conseguía. Era querido por sus profesores y sus compañeros de clase. Naturalmente gregario e inteligente, parecía seguro de sí mismo y un líder natural. No era naturalmente un adicto al trabajo, pero se convirtió en uno. Cada logro que conseguía parecía alegrar un poco más a su madre. Ella le preguntaba cada día por lo que había hecho. Empezó a asistir de nuevo a la iglesia y volvió a su trabajo de voluntariado. Le encantaba presumir de él. Ella se convirtió en el espejo de su éxito, y él se hizo brillar para que ella siguiera brillando.

Un día encontró el alijo secreto de libros de detectives de su difunto padre. Las provocativas portadas le fascinaban, y en algunas de las historias aparecían sexys mujeres dominantes. Empezó a masturbarse con estas historias. Por primera vez encontró un alivio a su carga infantil de tener que "ganarle el día" a su madre. Podía escapar de tener que gestionar el dolor de su madre a un mundo de placer, en el que una mujer le aliviaba de tener que ser el que tenía el control, el "héroe". Con el tiempo, el alivio ocasional se convirtió en una compulsión diaria, una otra vida secreta y vergonzosa que sentía que tenía que mantener oculta a todo el mundo.

En el exterior, Warren seguía brillando, mientras gestionaba el dolor de su madre y su vergonzoso secreto. En el instituto, Warren llevó a Judy al autocine, y ella le enseñó a besuquearse. Cuando ella empezó a suponer que estaban comprometidos, él decidió que debía ser así. En el último año de instituto fue el mejor alumno, pero su placer por el logro se vio apagado por el cansancio. Estaba cansado de tener que gestionar la felicidad de su madre. Estaba ansioso por alejarse.

Él y Judy se las arreglaron para ir a la misma universidad, la Universidad George Washington en Washington, D.C. Como se esperaba, Warren tuvo un éxito extraordinario. Incluso consiguió aparentar ser feliz, amable, servicial y popular. Warren y Judy se casaron poco después de graduarse. Él comenzó de inmediato a ser una estrella política en ascenso, siendo Judy su más leal aliada y partidaria. Ahora que estaba casado, esperaba que su vida sexual secreta de masturbación con fantasías de dominación de mujeres desapareciera por fin.

**El héroe seductor**

El héroe que complace a la gente es similar al humilde ayudante (el padre Mark del capítulo 4), pero es más grandioso. Es "el hombre que hace las cosas". Normalmente, es el chico de oro de su madre, más que su encantador (Doug del capítulo 2) o su mero acompañante (Sonny del capítulo 1). Ella vive su vida a través de él. Él es su orgullo, su alegría, su trofeo. Su vida consiste en reflejar su gloria. Aunque para otras personas ella parece una fuerza positiva en su vida, porque es su campeona y partidaria, la verdad es que su enfoque en él es perjudicial. Se siente obligado a vivir para que su madre esté orgullosa. Lo que él quiere y quién es se pierde al centrarse en hacerla feliz. En la cultura popular, los chicos como Warren suelen ser retratados como héroes y salvadores, mientras se ignora el daño que les causan estas relaciones invertidas entre padres e hijos.

De adulto, el héroe HEM sigue trabajando para impresionar a su madre. Tanto su culpa como su baja autoestima (normalmente bien escondida) impulsan su adicción al trabajo. Nunca puede hacer lo suficiente por mamá. Incluso si tiene éxito, y a menudo lo tiene, tiene la molesta sensación de que debería haber conseguido mucho más.

Cuando Warren vino a verme por primera vez, era el ejemplo del héroe que complace a la gente. En particular, era el hombre con la identidad perdida. No había ningún Warren. Era lo que tú querías que fuera. Sus decisiones políticas se regían por los resultados de las encuestas, pero mucho antes de las encuestas Warren había estado ansioso por complacer. Había vivido su vida para servir a los demás: a su madre, a sus profesores, a sus electores. Y al igual que otros HEM complacientes, no podía decir que no, incluso cuando necesitaba un descanso.

Warren estaba deprimido y abrumado por el vacío que siempre había sentido pero que nunca había sido capaz de admitir. Toda su vida había fingido ser positivo y confiado, pero finalmente su desesperación apagó su capacidad de vivir la vida dictada por su falso yo. Primero perdió su ventaja. Luego dejó de tener éxito. Finalmente se derrumbó en una crisis existencial. De repente se enfrentó a su Verdadero Yo y ya no pudo mantener la pretensión de que todo estaba bajo control.

**Descifrando el código de Warren**

"¿Qué haces con toda esta tensión?" Le pregunté un día. "Muchos hombres en tu posición se relajan con un trago".

"No", me aseguró. "Nunca he tocado esa cosa. Honro la memoria de mi padre evitando por completo el alcohol e instando a los demás a hacer lo mismo."

"Eso está bien", dije. "Admirable. Créeme, he tenido muchos clientes que deberían hacer lo mismo. Pero aún así, nunca he visto un caso como éste en el que el cliente no tenga una salida para aliviar su estrés". Hice una pausa, pero no dijo nada. "El sexo es una salida común".

"Me temo que mi esposa y yo hemos dejado el hábito...

"¿Tal vez el sexo con otra persona?"

"Nunca he ido con ninguna otra mujer".

"Puede que uses prostitutas sólo para desahogarte".

"Nunca he usado prostitutas. "

"¿Hombres?"

"No, no hombres. Por supuesto que no". Tomó aire y me estudió. Vio que no iba a dejarlo pasar. Suspiró. "Hago mi propia 'reducción de estrés'", admitió de mala gana. "Seguro, limpio, y no es probable que me imputen. ¿Es eso un problema?"

"No es un problema para mí", le aseguré. "Pero estoy tratando de ayudarte, y sería útil conocer tus prácticas y fantasías sexuales. Siempre codifican los problemas centrales de un cliente. Son una fuente de conocimiento para la terapia".

"Bien", dijo él, irritado. "Puedes tener todos los detalles que quieras. Todas las mañanas, antes de levantarme, me tumbo ahí y "alivia la tensión". También funciona bastante bien".

"¿Con qué fantaseas? ¿Hay algún tema común?"

"Simplemente me imagino a una mujer bonita desnuda y me masturbo", dijo. "¿Es eso tan complicado?"

"No hay nada complicado en eso", acepté, "pero dada tu historia, esperaría algo con un poco más de dramatismo".

"Hay una fantasía que me gusta", admitió. "La leí en una vieja novela de diez centavos hace mucho tiempo. Es una historia sobre ser dominado por una mujer... Continuó contándome la historia. "¿Qué te parece?", dijo, tratando de sonar humorísticamente irónico.

"Aprecio el hecho de que hayas confiado en mí lo suficiente como para contarme tu fantasía", dije. "Creo que podemos utilizarla para ayudarte a progresar". Parecía un poco perplejo.

"Una fantasía de dominación por una mujer es común para los hombres que tuvieron que ser niños de oro para sus madres", dije. "Especialmente los hombres que tienen trabajos de alta presión. Escapan de la presión volviéndose pasivos en sus fantasías, con alguien más en el control."

"Entonces, me masturbo", dijo Warren. "¿Cuál es el problema con eso?"

"El problema es que nunca tienes la oportunidad de ser quien eres. Tal vez siempre te has sentido agobiado por ser el niño de oro de tu madre. Tal vez nunca quisiste ser presidente. ¿Cómo puedes saberlo? Estás demasiado adormecido para saberlo. Y además, tu masturbación te aleja de tu mujer. Hace años que no tenéis sexo. Ella está molesta. Está deprimida. Tus fantasías no te permiten conectar con ella ni ser fiel a ti mismo. Mi suposición es que nunca has hecho lo que querías hacer, y por eso tuviste tu crisis".

"Vale", dijo después de un rato. "Déjame pensar en eso".

**La mujer equivocada**

Quise volver la terapia de Warren a su relación con Judy. A estas alturas, después de haber explorado su infancia y sus fantasías, entendí por qué se mantenía alejado de su esposa. No era porque estuviera demasiado ocupado. Los hombres ocupados siguen viendo a sus esposas.

Por la confusa lógica onírica del inconsciente, había intentado darle la vuelta a la tortilla a su madre dándole la vuelta a su mujer. "Déjame en paz" es el mensaje inconsciente, entregado con treinta años de retraso a la mujer equivocada. El inconsciente de Warren había interpretado los deseos de su mujer como necesidad y dependencia. No quería tener nada que ver con una mujer aparentemente dependiente y necesitada que le recordaba a su madre. Él no quería tener que cuidar de ella a expensas de sí mismo, de la manera que había hecho cuando era un niño

Una mujer conectada con este tipo de HEM necesita reconocer esta realidad del núcleo: Él está actuando con ella la Escena que no pudo promulgar con su madre. Él exige que su esposa tolere su distancia, porque su madre no lo toleraría. Su apretada agenda no es la razón por la que no está disponible. La figura 6-1 ilustra esta dinámica.

|  |
| --- |
| No puedo alejar a mamá, puedo alejarte a ti  Niño / Adulto  Mas adelante, como un adulto. El HEM exige distancia excesiva de su esposa.  El hijo enredado con la madre no puede exigirle a su mamá un respiro  Figura 6-1. Un niño con problemas de madre debe tolerar una cercanía excesiva de su madre. Cuando el niño crece, exige que su mujer sea distante y tolere lo que su madre no haría. |

Cuando ayudé a Warren a ver que quería tener más vida, también le hice comprender que había algo más que su propia voluntad. Me hubiera gustado organizar una experiencia de terapia de grupo para él, pero los clientes de alto perfil son recelosos de la exposición de los grupos, y yo sabía, por experiencias anteriores, que ese entorno no sería adecuado para él. Aun así, Warren estaba haciendo buenos progresos. Era consciente de cómo su masturbación le permitía evitar enfrentarse a su vida. Comenzó a ver cómo su solución a sus problemas de enredo se había convertido en un problema.

Había continuado activamente enredado con su madre como adulto. La llamaba a menudo e iba a verla cuando podía. Había seguido siendo su chico de oro, aunque cada vez estaba más agotado y resentido con ese papel. Ahora, finalmente, estaba dispuesto a establecer algunos límites con ella. Este era un concepto nuevo para él.

A medida que Judy aprendía más de la historia de Warren, acabó por comprender que él había estado actuando con ella su vínculo de deslealtad con su madre. Ella lo entendió, pero aún así se sintió traicionada.

Su reconciliación requirió algunas negociaciones. La terapia de pareja les ayudó a aclarar las cosas. Al diferenciar sus problemas matrimoniales de sus heridas de la infancia, lo que surgió fue una verdadera compatibilidad y afecto, junto con la necesidad de algunos cambios. Judy realmente quería tenerlo en su vida, y él habría estado perdido sin ella. Estaban motivados para encontrar un terreno común.

Warren estaba encantado de volver a tener una mujer de verdad entre sus brazos, y también estaba aterrorizado. Trabajé con él para separar el pasado del presente. Su conciencia adulta no impedía que el "pequeño Warren", fiel servidor de su madre, estuviera asustado. Él "sabía" que su madre vería su éxito con esta Otra mujer como una deslealtad, aunque fuera su esposa. Era consciente de una ansiedad creciente cuando iba a estar con Judy, pero aprendió a manejar esta reacción mientras trabajábamos en ella.

**Warren ve a su madre**

Warren había tenido algunos encuentros con su madre cuando empezó a establecer límites con ella. Antes, ella había sido sólo su vieja y agradable madre, que a veces tenía demasiadas necesidades para él. Ahora él podía verla como exigiendo más de lo que él debía dar. Hablaba con ella y luego venía a una sesión y me lo contaba.

"No dije que sí. Esta vez dije: 'No. No puedo ayudarte, mamá', y luego habló durante cinco minutos sobre lo triste que eso la ponía, y cómo no podría enfrentarse al mundo si yo ya no la quería".

Tuvo muchos encuentros de este tipo. Siempre cubrió su ansiedad con humor, pero con el tiempo se volvió menos ansioso. Ella insistía en decirle lo triste que la hacía, que no tenía a nadie en el mundo excepto a él, pero él se mantenía firme. Por fin, él terminó con el trabajo de hacerla sentir bien.

Warren se sorprendió cuando le sugerí que compartiera sus fantasías sexuales con Judy, pero finalmente lo hizo, y eso llevó a una mayor intimidad entre ellos. Con el tiempo, ya no necesitaba su ritual de masturbación como escape.

**Por qué Warren nunca será presidente**

Warren ha decidido que no necesita ser presidente. Una vez que entró en contacto con quien era, se dio cuenta de que no tenía que ganarse la aprobación de su madre ni llevar la carga de levantarle el ánimo. No necesitaba ser el jefe. No necesitaba ser el número uno. Nunca lo había necesitado.

Hoy Warren ha recuperado su relación cercana con Judy, y ambos están menos deprimidos. Ha abandonado su hábito de evadirse en fantasías. También está menos obligado a hacer lo que dice su madre. En particular, ya no está obligado a ser el héroe definitivo para ella. Ha encontrado algunas organizaciones benéficas y causas que puede apoyar fuera del ámbito político, y parece estar satisfecho.

Judy ha aprendido a verse a sí misma como algo separado de Warren. Se ha vuelto más fuerte y más asertiva, y eso fue otro desafío para Warren. Tuvo que aprender a ver sus exigencias como parte de un proceso adulto de negociación.

Cuando su matrimonio estaba definido por roles, Judy y Warren sabían qué hacer. Ahora tienen que hablar el uno con el otro. Pero él puede apreciar su nueva claridad, y ella acepta la necesidad de ser clara. Su conexión se profundiza a medida que trabajan juntos.

**Paralelos, separados o juntos**

Cuando Warren era un niño, se perdió en las necesidades de su madre. Después de crecer, mantuvo y repitió el Dolor de su infancia enredada exigiendo distancia de su esposa y embotando y aislándose con su masturbación diaria a las fantasías de dominación.

Una pareja no permanece medio en crecimiento y medio atrapada en el pasado. Viven vidas paralelas o se separan o crecen juntos. Warren y Judy querían su conexión y eligieron crecer juntos.

Mientras que algunos HEM tienen fobia al compromiso, otro tipo de HEM tiende a sentirse comprometido y obligado en pocas citas. Warren es un ejemplo, y Freddy en el siguiente capítulo es otro. Los HEM son propensos a problemas específicos mientras se conectan con las mujeres. Miramos estos problemas mientras consideramos la teoría del "cortejo", junto con la historia de Freddy.

## 7 Freddy tiene sexo ansioso

El hombre perdido

Freddy se sentía optimista mientras se vestía para su "cita" con su mujer. La chaqueta de lino blanco y los pantalones de algodón azul claro le ayudaban. Le hacían sentirse sofisticado y en control. Las nuevas pastillas resolverían su problema.

Su amigo, Lou, se lo había prometido, y Lou era médico. Freddy se imaginó a Angela mirándolo con ojos soñadores de respeto y saciedad. Iban a ir al restaurante más caro de la ciudad, y luego a casa a hacer el amor.

Lo había planeado todo.

Freddy estuvo ansioso durante toda la cena. Ángela estaba muy guapa con su minúsculo vestido negro y su pelo recogido. Mirándola a través de la mesa, se sintió orgulloso de que fuera su esposa. Ella no dijo mucho; le dejó hablar. Sonreía, pero de esa manera en la que él no podía saber lo que estaba pensando. Ella había sonreído así cuando él le había contado lo de las pastillas de Lou.

El aparcacoches miró a Ángela con mala cara, pero a Freddy no le importó. Esta noche sería un nuevo comienzo. El facilitó su Explorer en el tráfico pesado. Le mostraría a ella.

En su dormitorio, ella se quitó el vestido y se puso de pie desafiantemente desnuda en sus tacones. Temblando, la besó. Su plan había sido excusarse un minuto para tomar las píldoras, pero ¿quién podía pensar en un momento así? Ella reanudó su beso y se apretó contra él. Su emoción fue sustituida por el horror, al sentir que cedía. Perdiendo todo el sentido de la calma, se agarró a sí mismo a través de sus pantalones, pero ya era demasiado tarde.

La mancha aparecía claramente. Ángela estaba al principio confundida pero, al mirar hacia abajo, comenzó a reírse. "Pobrecito", dijo. "Voy a ver algo de televisión". Se puso el vestido y salió de la habitación. Freddy se quedó solo, asombrado por su conocida derrota. Se imaginó a Angela destrozada y ensangrentada en un accidente de coche. Saboreó la imagen.

**Estoy cansado de toda esta mierda**

"No sé por qué estoy aquí, Doc", comenzó Freddy. "Lou pensó que usted podría ayudarme. Me estoy cansando de toda la mierda en mi vida. Dirijo el taller de pintura, y es sólo un error idiota tras otro. Escúchame cuando te digo, Doc, esos tipos no pueden hacer nada bien. Creo que sólo tratan de estropear las cosas. No les importa. Les gusta que las cosas se estropeen. Me culpan a mí. Creen que es divertido. ¿Qué les importa? Les pagan pase lo que pase. Pero me hace quedar mal. No he tenido una evaluación justa en años. ¡Cabrones!"

Esto es significativo, pensé. Freddy me habla como si fuera un compañero de copas. No proporciona ningún antecedente o contexto. Me llama "Doc". Este tipo tiene problemas con la autoridad y los límites y para relacionarse con los demás. No es de extrañar que lo esté pasando mal.

"Parece que tienes algunas frustraciones con la gente del trabajo", le dije. Esto le hizo empezar otra ronda de quejas. Mantuve mis reacciones muy generales y le permití desahogarse. En algún momento, traté de desviar su atención del trabajo con "¿Hay otras relaciones en tu vida que también te dan problemas?"

"Bueno, sí", dijo. "Mi esposa y mis hijos. Son un dolor. No aprecian todo lo que hago por ellos. Gracias a Dios tengo a mi amigo, Lou. Si no fuera por él, no sé qué haría. Probablemente me pegaría un tiro".

"¿Has pensado en pegarte un tiro?"

"No-o-o, eso es sólo una expresión."

"¿Has estado deprimido?"

"Oh, sí. Como todo el mundo, a veces me deprimo. Pero no es gran cosa".

"Parece que tu amigo, Lou, piensa mucho en ti".

"Es sólo un amigo".

"Parece que tienes algunas preocupaciones sobre tus relaciones. Estoy seguro de que puedo ser de alguna ayuda para ti. ¿Por qué no nos reunimos de nuevo?"

Freddy se convirtió en uno de mis clientes más confiables. Le gustaba hablar conmigo. Le gustaba desahogarse, y se sentía solo. Con el tiempo, su historia emergió como un caso extremo del síndrome HEM.

**Escuchando a mamá y papá discutir**

Una noche, cuando Freddy tenía diez años, se escondió en la escalera para escuchar a sus padres discutir sobre él.

"Me escucha", dijo Sally.

"¿Qué otra cosa puede hacer?" respondió Peter, sin levantar la vista del informe técnico que estaba revisando.

"Él me escucha, y tú no", continuó ella. "Gracias a Dios que tengo a Freddy. Si no, no tendría a nadie".

"No me gusta que se acueste contigo".

"No estás durmiendo conmigo. "

Peter no respondió. Era algo malo, su hijo tan apegado a su madre, pero algo conveniente. "Tengo que volver a la oficina", dijo.

"Lo sé", dijo ella, con un goteo de sarcasmo. "Vas a trabajar hasta tarde".

Se fue, sin interesarse por la discusión.

Freddy bajó. "Sólo quería darte un abrazo de buenas noches", le dijo a su madre. Ella le dio un largo y profundo abrazo. "¿Puedo dormir contigo esta noche, mami?", preguntó, y se emocionó cuando ella dijo que sí.

Al día siguiente, Freddy estaba "enfermo" y se quedó en casa sin ir a la escuela. "Deberías hacer algunos deberes", dijo Sally vagamente. "Está bien, mamá", respondió él, pero sabía que Ella no volvería a pensar en ello.

Esa noche Sally le tendió una emboscada a Peter con los problemas que estaba teniendo con Freddy. "No le va bien en la escuela. No quiere hacer los deberes", dijo.

Peter hablaba con Freddy, pero estaba impaciente, y sonaba como un grito para el niño. Su madre estaba allí, pero no lo defendía. Ella le decía que "se callara" y "escuchara a su padre".

Freddy lloró, como siempre. Su padre le llamó débil y luego se marchó, asqueado. Sally corrió tras él, dejando que Freddy se secara las lágrimas solo. Alcanzó a su marido, le dejó desahogarse en la calzada y luego le invitó a entrar para compartir una copa de vino. Agotado, Peter aceptó. Así que esa noche durmió con su mujer, y Freddy se acostó solo.

**Un sentimiento de inferioridad**

Freddy tenía un hermano mayor y ningún otro hermano. "Mi hermano es un grande, como el Viejo", me dijo Freddy, un poco amargado pero también admirado. Freddy siempre se había sentido inadecuado e incompetente en comparación con su hermano y su padre.

"¿Puedes decirme con qué frecuencia ves a tu hermano y qué tipo de conversaciones mantenéis?". Le pregunté. "¿Tiene él el mismo tipo de problemas con las relaciones?"

"Ah, no", respondió Freddy. "Tiene muchos amigos, y también novias".

Veía a su hermano en las cenas y fiestas familiares, pero los hermanos no se reunían uno a uno. Lo mismo con su padre. Y cuando se reunían, siempre había algún tipo de crítica dirigida a Freddy. De hecho, había críticas provenientes de todas las personas importantes en su vida: su esposa, su hermano, su padre.

Su madre a veces salía en su defensa, pero luego lo despreciaba y lo ridiculizaba junto con los Otros. Este comportamiento de dos caras de su madre había sido, y seguía siendo, especialmente destructivo para Freddy. Me preguntaba qué había pasado en su infancia para que la manipulación y la traición fueran un pilar de su vocabulario emocional. Este patrón de comportamiento es típico de las víctimas de abusos sexuales. Es poco probable que Freddy supiera qué tipo de abuso había sufrido su madre cuando era niño, pero era una posibilidad que mantuve abierta para ayudar con mi análisis.

La sensación de fracaso de Freddy en su familia se trasladó al trabajo. Era un mando intermedio en la misma empresa que su padre y su hermano, pero Freddy no tenía perspectivas de ascenso. En cambio, su padre era considerado demasiado indispensable para jubilarse, a pesar de su edad, y su hermano estaba en China, sentando las bases del futuro de la empresa en Asia. Freddy no era más que un burócrata corporativo, considerado tan intercambiable como cualquier elemento de la producción en masa, no respetado por nadie.

**¿Por qué está Freddy deprimido?**

Freddy sabía que estaba insatisfecho, pero no tenía ninguna conciencia de que estaba deprimido. Sin embargo, era uno de sus mayores síntomas. Era el resultado del hecho de que tendía a sentirse víctima en sus relaciones. Quería desarrollar su conciencia de la conexión entre cómo se sentía y cómo le hacían sentir sus relaciones. Quería que se diera cuenta de que "me siento indefenso en mi relación, y por eso me siento deprimido".

**Papá diablo y mamá ángel**

Después de hablar de su hermano, Freddy pasó al tema del mal trato de su padre a su madre. Aproveché la oportunidad para preguntarle sobre su madre específicamente.

|  |
| --- |
| DEPRESIÓN ENMASCARADA  Terrence Real, en su libro I Don't Want to Talk About it: Overcoming the Secret Legacy of Male Depression, señala que la depresión puede manifestarse en los hombres en forma de irritabilidad, agresividad, ira, quejas o actuaciones. Real sugiere que tanto los hombres como las mujeres desprecian a los hombres que se dejan ver admitiendo que se sienten deprimidos. Así, se trata de convertir la depresión en otros sentimientos. La depresión en los hombres, argumenta Real, a menudo no se diagnostica, mientras que la rabia y la agresividad suelen identificarse como defectos masculinos. |

"Era como todas las madres", dijo. "Cocinaba y limpiaba. Se quedaba en casa y cuidaba de mí. Soportó las tonterías de mi padre".

A la luz de todos los problemas de Freddy, dudé que esta fuera toda la historia. A juzgar por su extrema incapacidad para relacionarse, su elección de la mujer con la que se casó, junto con su versión unilateral e idealizada de su madre, pude deducir que la relación del joven Freddy con su madre no era nutritiva sino destructiva.

Una persona con una madre sana podría decir "Sabes, había cosas buenas y malas. No me gustaba cuando ella hacía esto, pero me gustaba cuando..." Habría una visión más equilibrada y realista. Cuando un cliente me presenta estos extremos -específicamente, un comportamiento adulto muy disfuncional unido a una historia idealizada de la infancia- sé que hay una historia de daños terribles que se niegan.

Tomé los hilos que me ofreció. "¿Qué tipo de cosas tuvo que aguantar tu madre de tu padre?"

"Él le gritaba. Mamá decía que él estaba 'tonteando' y que por eso no quería pasar tiempo con nosotros. Pero aun así, ella trabajaba para mantener la familia unida".

"¿Cómo te afectó ver a tu madre pasar por un infierno con tu padre? "

"A veces me molestaba", admitió, "cuando Ella venía a llorar. Me molestaba verla tan infeliz.

"A veces se enfadaba conmigo", dijo Freddy, "y me sentía realmente mal por ello". Por fin, estaba ofreciendo un trozo de su vulnerabilidad.

"Parece que a veces te molestaba el llanto de tu madre. Cuando ella se enfadaba, lo encontrabas difícil de soportar".

|  |
| --- |
| ¿QUÉ ES LA NEGACIÓN?  La negación es la incapacidad de percibir correctamente una realidad inaceptable o dolorosa sobre nosotros mismos o sobre nuestros padres u otros. Las personas que han sufrido abusos en la infancia suelen idealizar su niñez. Pueden decir que "no pasó nada", cuando hubo abusos graves. A menudo están "en negación". |

"Bueno, supongo que sí, pero papá..." Y continuó con el tema del papá demonio y la mamá ángel. Pero la puerta se había abierto a sus sentimientos sobre su madre, y en las próximas sesiones estaba dispuesto a compartir más.

Eventualmente pude preguntarle: "¿Cuáles fueron algunas de sus críticas hacia ti? Háblame de ellas".

Sin pensarlo, dijo: "Me decía las mismas cosas que a mi padre. Pero a veces yo lo recibía peor que él. Parecía que ella se desquitaba conmigo, ¿y qué se suponía que debía hacer yo?"

"¿Cómo te hizo sentir eso?"

"Sentía que no era lo suficientemente bueno. Nunca podría complacerla".

Esto era importante. Las críticas de su madre eran un componente clave de su sentimiento de impotencia, y esa impotencia estaba vinculada a su depresión y a su desvinculación de la relación con su mujer. Aunque su padre y su hermano también le criticaban, la contribución de su madre era mucho más fundamental.

**Cómo cortejar a una mujer**

Cuando Freddy tenía diecinueve años, se encaprichó con una stripper de un club local. Ella quedó embarazada y él se casó con ella.

Al casarse con una stripper, pensó que viviría una fantasía sexual sin límites. La realidad golpeó con fuerza. Era el tipo de HEM ingenuo e impulsivo que declara lealtad y obligación sin tomarse tiempo para conocer a la mujer, para decidir si realmente sería buena para él. Ángela podía bailar delante de los hombres, donde mantenía el control, pero no podía tener intimidad. Un hombre para ella significaba "audiencia", no "pareja". Freddy se casó con alguien que quería jugar y tener aventuras, pero que carecía de la capacidad de cuidar de él.

Hay una progresión natural de etapas cuando dos personas se mueven en la dirección del amor y el compromiso. Los psicólogos utilizan la anticuada palabra "cortejo" para el proceso. Básicamente, una pareja se acerca y se compromete más y más íntimamente con el tiempo, a medida que establecen la idoneidad del otro.

Las personas que crecen en familias en las que no se interrumpen las etapas normales del desarrollo infantil suelen seguir en la edad adulta una secuencia predecible de etapas en el cortejo. Las cinco etapas son:

Etapa 1. Notar. Interesarse por alguien.

Etapa 2. Coquetear. Mostrar interés y valía a esa persona.

Etapa 3. Salir. Conocer a la persona.

Etapa 4. Intimidad Compartir en el nivel más profundo. El sexo puede comenzar aquí.

Etapa 5. Compromiso. Comprometerse con un vínculo exclusivo a largo plazo, como el matrimonio.

El HEM suele mostrar los siguientes tipos de patrones de cortejo disfuncionales:

- Sólo etapa 1. El interés y la atención no conducen al contacto sino a las fantasías. Sam en el capítulo 5 tiene esta tendencia.

- Etapas 1, 2 y 3, pero no las etapas 4 y 5. Nunca se queda. Siempre está buscando otra mujer. Este es el patrón del mujeriego, como Doug (Capítulo 2) antes de la terapia

- Etapas 1, 2, 3 y 4, pero no la Etapa 5. Aquí está el HEM que simplemente no puede dar ese último paso hacia el compromiso. Sonny en el capítulo 1 era así antes de la terapia.

- Etapa 1 y luego Etapa 5, sin pasar por las Etapas 2, 3 y 4. En este patrón, el hombre se siente leal y se compromete demasiado rápido, antes de poder decidir adecuadamente si la mujer le conviene.

Freddy hizo esto con Ángela, y Warren (Capítulo 6), que se comprometió cuando era demasiado joven para tomar tal decisión, también lo hizo.

El objetivo del cortejo es elegir sabiamente, seguido del compromiso. El éxito del cortejo requiere la libertad de ofrecer cantidades crecientes de compromiso en las diferentes etapas: Etapa 1: Pareces atractiva. Etapa 2: Me gustas. Etapa 3: Quiero salir contigo. Etapa 4: Quiero ser exclusivo contigo, y quiero que seas exclusivo conmigo. Etapa 5: Quiero estar contigo en las buenas y en las malas y trabajar en las dificultades, y quiero que te comprometas conmigo.

**Una esposa como mamá**

Inspirado por sus historias sobre su madre y su padre, le pregunté: "¿Hay formas en las que tu esposa te critica o te hace sentir inadecuado?"

"Sí", dijo Freddy. "Ella siempre se queja de mí y me compara con esos tipos del trabajo. Estoy seguro de que ella también hace algo", añadió. "Me enfrento a ella y tenemos estas peleas. Sé que está mintiendo, pero no consigo que lo admita". Así que, "de repente", se desahogó. Después de nueve meses de hablar conmigo y no revelar el dolor en su matrimonio, estaba admitiendo que realmente se sentía herido y disminuido con su esposa.

Lo que yo estaba viendo, mientras él describía su matrimonio, era su plantilla emocional, forjada por su verdadera relación con su madre, tan diferente del cuento de hadas "Ella era un ángel". Su matrimonio siguió esa plantilla:

Estaba disminuido y emasculado, utilizado cuando era necesario y postergado cuando ya no era necesario. Su inconsciente había hecho esta elección. De aquí provenía su actual sensación de desamparo. Por eso se veía a sí mismo como una víctima, y eso explicaba su ira y su frustración. Se sentía impotente para hacer algo sobre esta mujer que tenía poder sobre él, originalmente su madre pero ahora su sustituta, su esposa.

La mujer de Freddy se había casado con él por su dinero, y esperaba divertirse con él sin tener que molestarlo mucho. Ella utilizó la crítica y el desprecio para mantenerlo desprevenido. El natural desprecio adolescente de sus hijos se vio confirmado y potenciado por la despectiva opinión de su mujer sobre él. Pero con todo esto, Freddy tenía otro problema

**Sexo ansioso**

En algún momento, en medio de un típico desahogo sobre lo injusta que era la gente con él, dejó caer que hacía años que no tenía sexo.

"Sé que es porque ella sale de mí", dijo. "Nunca soy suficiente para ella".

"¿Qué quieres decir?"

Freddy miró su zapato. "¿Sabes que a veces pasa demasiado rápido?", dijo. "Ella tampoco me da tregua al respecto".

"Eso debe ser muy difícil. Es duro que ocurra eso y que luego tu mujer te critique por ello".

"Sí, tienes toda la razón, lo es... Entonces se dio cuenta de lo que estaba revelando y trató de quitárselo de encima. "No es gran cosa", dijo. No quería llegar a eso. Estaba bien. Volveríamos a hablar de ello.

A medida que aprendí más, pude armar su historia sexual. Freddy era el tipo cuyo estilo de cortejo era ir directamente de notar al compromiso, y su idea de notar era mirar a Angela bailando desnuda en el escenario. Cuando ella mostraba interés en él, inmediatamente la idealizaba y se sentía comprometido.

Cuando Freddy llevaba unos meses casado con Angela, tenía un problema crónico de eyaculación precoz. Esta condición reflejaba directamente como se había sentido de niño con su madre: asustado y excitado, excesivamente ansioso y excitado. Después de varios años de matrimonio, generalmente no podía ni siquiera conseguir una erección. Su respuesta sexual era una combinación de las diversas fuerzas que competían en él. Estar cerca de una mujer significaba ridiculizarla, despreciarla, engullirla y atraparla. Esta era su respuesta más primitiva a su madre cuando era niño, evocada en la edad adulta por su matrimonio. Pero a pesar de que su cuerpo se apagaba como respuesta a este peligro, se sentía obligado a permanecer con Ángela, porque había transpuesto su Vínculo de Deslealtad a ella, como sustituto de su madre. Por último, como su madre había sido su única fuente de afirmación cuando era pequeño, por muy inconsistente que fuera, esperaba las migajas de amabilidad que pudiera recoger de su mujer. Creía que no tenía alternativas. No podía permitirse saber cómo se sentía, debido a su identidad perdida. Le faltaba valor para actuar, debido a su baja autoestima.

A Freddy también le preocupaba que su incapacidad para actuar con Angela significara que era gay. Muchos hombres que han sido emasculados psicológicamente como Freddy tienen esta preocupación. Sin embargo, si Freddy hubiera sido gay, habría tenido un interés primario en los hombres, cosa que no hizo. La emasculación no indica orientación. Refleja una sensación de inadecuación que se desplaza al desempeño sexual, una condición que afecta a los hombres homosexuales y heterosexuales por igual.

**¿Qué debería hacer Freddy?**

Cuando Freddy llegó a comprender el efecto devastador que su matrimonio estaba teniendo en su espíritu, me preguntó qué debía hacer al respecto.

"Quiero ayudarte a seguir fortaleciendo tu propia conciencia", le dije, "para que puedas tener más confianza cuando interactúes con tu esposa, porque parece que ella está contribuyendo a tu angustia.

"Podrías elegir ir a una terapia matrimonial como complemento a lo que estamos haciendo", aventuré, "y empezar a discutir Tus problemas con ella. Sin embargo, creo que deberías esperar para hacerlo. El momento de empezar la terapia matrimonial es cuando sientas que puedes aferrarte a tu propia verdad. Entonces, incluso si temes las represalias de tu mujer, podrás decir cómo te parecen las cosas. Tu verdad tiene que ser más importante para ti que complacer a Tu esposa".

**Strippers**

Ahora estábamos entrando en el corazón de su terapia, en lo que habíamos trabajado dos años para lograr. El objetivo era conseguir que viera que estaba viviendo fuera de una plantilla forjada en el pasado y, si quería cambiar su vida, iba a tener que mirar esa plantilla. Le pregunté directamente si sus sentimientos hacia su mujer eran como los que tenía cuando era pequeño. Empezó a reconocer que había sentido esa ansiedad y desesperanza con su madre. Fue entonces cuando tuvo su primer momento de perspicacia intuitiva que tanto le costó conseguir.

Dijo: "Sabes, mi madre solía quitarse la ropa delante de mí a veces. Y yo me empalmaba y trataba de ocultarlo, y me sonrojaba, y ella se burlaba de mí. Es la forma en que me sentí cuando vi a Angela bailar por primera vez. Ella también se burlaba de mí. Se excitaba haciéndome retorcer".

Así que aquí logró un punto de inflexión: había unido sus relaciones con su madre y con su esposa. La relación con su madre fue seductora, enredada e involuntaria, y lo dejó vulnerable a una cruda seducción en la edad adulta. El baile de Ángela era lo suficientemente seductor como para evocar el patrón que su madre había establecido. Había pasado su infancia cuidando de su deshonesta y seductora madre. Se desnudaba delante de él, despreocupada por cualquier daño que pudiera sufrir y disfrutando de la atención que le exigía a su hijo. Estos matices sexuales en su relación con su madre eran significativos. Ella había cruzado el límite del enredo al abuso sexual. Los niños pueden ser abusados sexualmente por las mujeres, aunque el abuso por parte de los hombres ha sido reportado con mayor frecuencia. Ver Más allá de la traición de Richard Gartner para una discusión más completa.

Por supuesto, cuando Freddy se dio cuenta de lo que había dicho, se echó atrás.

"Esto es demasiado para mí", dijo en una especie de pánico. "No hay mierda freudiana para mí. No quiero tener sexo con mi madre. Eso es ridículo".

Como había establecido algo de confianza durante nuestros dos años juntos, y él había acumulado algunos recursos, pude decir "Quedémonos con esto por un minuto. Parece que has descubierto algo. ¿Puedes contarme más sobre lo que sentías al estar cerca de tu madre cuando se desnudaba?" No objetó, y continué: "Suena como si tu madre te dejara excitado, disminuido, emasculado, criticado.... Es como la forma en que tu esposa, y todas las demás mujeres, te hacen sentir. "

Y así entendió y sintió la verdad de ello. Su relación con su esposa era como la que había tenido con su madre.

Freddy tenía un coeficiente intelectual superior a la media, pero su inteligencia había estado limitada por la necesidad de apoyar su negación. Ahora que había negociado con su inconsciente un aflojamiento de su defensa contra el viejo peligro, su inteligencia podía ayudarle. Podía dar sentido a lo que había estado experimentando. Su inconsciente había llegado a un acuerdo con su conciencia, que es lo que es un "momento de conocimiento intuitivo" en la terapia.

Después de esta sesión, por primera vez en su vida, Freddy se volvió verdaderamente reflexivo. Tuvo algunos momentos más de visión. Su mente había empezado a curarse a sí misma, un proceso autosuficiente que continuaría. Su necesidad de defenderse de la verdad ya no controlaba su mente. A partir de ahora se inclinaría por reflexionar sobre su vida en lugar de evitar pensar en ella.

**Las relaciones evolucionan o mueren**

Freddy estaba empezando a establecer límites con su madre. No estaba tan gobernado por la culpa y el vínculo de deslealtad. No se sentía obligado a verla cuando no quería. No se enfrentaba a ella, pero tampoco la escuchaba quejarse de su padre. Practicamos lo que él diría "No quiero escuchar más esto. Por favor, detente o me tengo que ir".

Freddy empezó a comer con su padre de vez en cuando. No esperaba mucho afecto, pero quería reclamar su legítimo lugar como hijo de su padre. Quería demostrar que podía enfrentarse a su padre sin tener que dar explicaciones ni sentirse inadecuado. No hubo discusiones íntimas entre ellos. Le había advertido a Freddy que no esperara ninguna.

Freddy estaba ahora listo para una terapia matrimonial. Angela aceptó ir con él, porque no era un problema para ella. Lo hizo como un favor. Ella sentía pena por él. El nuevo Freddy la sorprendió.

Le dijo: "No necesito un matrimonio desagradable. O mejoramos las cosas entre nosotros, o tendré que mejorarlas yo solo".

Ángela se quedó atónita. Él ya había amenazado con el divorcio, pero ahora no estaba amenazando. Estaba siendo práctico. Y Ángela tuvo que lidiar con el hecho de que ya no podía provocarlo como antes.

Él le dijo: "Si no dejas de tener aventuras, me divorciaré de ti ahora. Si quieres dejar de tener aventuras y venir a terapia conmigo, estoy dispuesto a ver si podemos solucionar algo".

Ella negó las aventuras, y él dijo: "No voy a discutir contigo sobre eso. Sé lo que sé". Freddy podía aferrarse a su verdad ahora. Ahora podía tomar una posición con ella.

Angela fue a unas cuantas sesiones de consejería con el, pero mostro poca voluntad o habilidad para ser perspicaz sobre ella misma. Ella lo culpaba de sus problemas. Freddy todavía se dejaba arrastrar por ella durante un tiempo, pero ahora sabia que no era verdad. Pidió el divorcio. Cuando la terapia tiene éxito, las relaciones cambian o terminan. Las parejas se unen en el viaje terapéutico, o se separan.

Angela forzó un divorcio furioso. Freddy estaba temeroso pero no intimidado, y consiguió un abogado que estaba dispuesto a luchar por él. El viejo Freddy le hubiera dado todo a Angela para evitar una pelea.

En medio de estas batallas, Freddy renunció a su trabajo, renunciando a quince años de antigüedad para encontrar algo que tuviera más sentido. Él pensó que haría algunos viajes. No estaba seguro de lo que haría después, pero encontraría algo que tuviera sentido para él.

Freddy también hizo un intento más definitivo de establecer una relación con sus hijos. Ellos lo despreciaban, pero él se empeñaba en verlos por separado y en que lo vieran con sus propios ojos, no con los de su madre.

Freddy cambió su vida para reflejar lo que realmente era y lo que realmente quería hacer. Había recuperado su Valor y su brújula. El mundo era suyo para explorarlo.

**Recuerdos como problemas**

El drama competitivo con su padre que Freddy se vio obligado a soportar va mucho más allá de la competencia natural entre padre e hijo. La fuente de la identificación de género de Freddy -su padre- estaba crónicamente enfadado con él y lo despreciaba. Dadas las circunstancias, no podía evitar pensar que no era digno del amor de su padre. Un niño está aterrorizado si consigue arrebatarle su madre a su padre. Su padre se convierte entonces en una fuente de peligro para él, y al chico se le corta un vínculo vital con su masculinidad.

El problema de Freddy con el rendimiento sexual era un recuerdo de la relación sobreerotizada, confusa y peligrosa con su madre, tan excitante como amenazante, abrumadora con el peso de la autoridad adulta sobre un niño. No tenía voz en ella. La quería, pero tenía miedo de quererla. Más tarde, en los incidentes con su padre, se sintió rechazado. Todo esto formaba parte de su memoria. Cuando estaba con su mujer, la amenaza del rechazo le aterrorizaba e interfería en su rendimiento sexual, lo que provocaba más rechazo. Su eyaculación precoz era una forma de terminar el encuentro rápidamente y minimizar su miedo y ansiedad.

No hay nada que nuestra sociedad llamaría brutal en la niñez del pequeño Freddy, ni golpes, ni hambre, ni correr en las calles. Freddy no se crió en una choza, pero su mundo emocional era algo más que un caos.

Era una zona de guerra, llena de palabras mezquinas y sarcasmo, de desprecio y competencia, de mentiras y traiciones. Las heridas de esta guerra se habían quedado supurando: rabias "olvidadas" pero no curadas, culpas implícitas pero no especificadas, hombros fríos inexplicables. Los adultos que no asumen la responsabilidad y piden disculpas están culpando implícitamente al niño. Y el niño no tiene más remedio que aceptar la culpa.

Todos los hombres de este libro han sido explotados por sus madres para obtener apoyo emocional. La madre de Freddy no sólo lo utilizó para una amistad inapropiada como la de un adulto. Lo utilizó de una manera que sería perjudicial para un adulto, con mentiras y traiciones. Para un niño, no solo fue dañino. Fue devastador.

El enredo madre-hijo desvirtúa la lealtad, perturba la identidad, paraliza la autoestima, engendra culpa y genera todos los demás síntomas que hemos considerado hasta ahora. En particular, inhabilita la capacidad de un HEM para abandonar las relaciones destructivas. En el siguiente capítulo, Arthur no puede dejar su trabajo y avanzar en su vida. Es leal a la empresa que lo está traicionando.

## 8 ¿Por qué los hombres enredados con sus madres luchan por ser fieles a sí mismos?

Traicionado por la enemistad

Arthur trabajaba para un importante proveedor de piezas de automóvil. Había tenido un nivel de vida bastante razonable de clase media-baja, pero eso se estaba acabando. Arthur se había visto obligado a aceptar un recorte salarial del 20%. Tenía una esposa, tres hijos, dos perros, una hipoteca y los pagos del coche. Ya no podía pagar sus facturas.

Tuve la oportunidad de hablar con Arthur socialmente en una reunión de gente que había conocido en el instituto. Estaba ansioso, enojado y resentido. Se sentía traicionado. Pero no pensaba encontrar un nuevo trabajo. Su sensación de traición no disminuía su sentido de lealtad a la compañía.

Ben también estaba en esta reunión. Había cambiado de trabajo unos años antes, de algo en la industria manufacturera a trabajo social. Intentaba convencer a Arthur de que él también debía hacer un cambio de carrera.

"Puedes conseguir algo de formación", dijo Ben. "Aprende a hacer algo diferente. Yo lo hice".

"Lo sé", dijo Arthur. "Pero no puedo dejar mi trabajo. Tengo mucha antigüedad. No quiero renunciar a eso".

Esta respuesta hizo que Ben echara humo. "¡Probablemente vas a perder tu trabajo! ¿Qué importa la antigüedad?"

Arthur insistió en que no podía irse. "Las cosas podrían mejorar", dijo. "Las cosas podrían mejorar y volveremos a tener nuestras horas extras".

"Parece que estás siendo leal en una situación que no lo justifica", dije.

"Sí, lo sé, pero no puedo irme. Veremos qué pasa".

"Arthur", dijo Ben, "la escritura está en la pared. Esa empresa no te va a dar lo que quieres. Tendrás suerte de tener un trabajo dentro de dos años. Van a quebrar. Crearán una nueva empresa y te ofrecerán diez dólares por hora, si tienes suerte. Los ejecutivos exigen concesiones al sindicato mientras se van con millones para ellos. ¿Por qué deberías ser leal a ellos?"

"Tienes razón", dijo Arthur, pero su acuerdo parecía ser sólo un intento de no escuchar más.

"Tienes que ayudarte a ti mismo antes de que sea demasiado tarde", dije, respaldando a Ben.

"¿Qué podría hacer en otra Compañía? Voy a tener que esperar y esperar lo mejor".

**Atascado siendo leal**

La lealtad inapropiada es una característica de los hombres con madre. Aunque nunca fue un Cliente, aprendí lo suficiente sobre Arthur para creer que era un HEM. Por ejemplo, su primera esposa lo había dejado, diciendo que su madre tenía demasiada influencia en su vida. Aunque su nueva familia parece estar bien, su relación con su trabajo sigue el patrón del HEM. Su lealtad al trabajo era la misma lealtad unilateral que tenía con su madre. La historia de Arthur es una ilustración clásica de cómo se atasca un HEM, y también es un buen ejemplo de cómo se puede evocar el patrón de enredo con respecto a las oportunidades de la vida. Ya hemos considerado la dinámica de la relación enredada de un hombre con su madre que le impide comprometerse con su pareja. Sonny, Doug y Sam, de capítulos anteriores, son buenos ejemplos. Sin embargo, la plantilla puede transponerse, de modo que la empresa desempeñe el papel de la madre y las nuevas oportunidades el de la novia/pareja/esposa. En esta variación en el tema de enredo de madre-hijo, el HEM es atascado Con una compañía abusiva, y él tiene el problema incluso considerando salir para algo mejor. La lealtad del HEM está al servicio de los demás; le cuesta actuar por sí mismo.

Cuando este HEM piensa en irse, se siente terrible. "No puedo irme. Nadie más me querría. No soy lo suficientemente bueno". Esta es la Voz de la baja autoestima, que lo retiene con vergüenza. "No debería hacer esto. Me equivoco al hacer esto. Debería quedarme aquí". Esta es la voz de la deslealtad, que lo mantiene en su lugar con la culpa. Incluso en la cara de la sobre traición, el HEM no puede irse. No puede ir tras lo que quiere.

Patrick Cames, en su libro El Vínculo de Traición, afirma que las personas que son traicionadas cuando son niños tienden a quedarse y a esforzarse más en las relaciones abusivas en lugar de dejarlas, creando "vínculos de traición". Este principio general va más allá del vínculo madre-hijo y abarca una amplia variedad de traumas emocionales. Sin embargo, los HEM se ven fuertemente impulsados a declarar su lealtad y a crear vínculos en relaciones en las que la traición es inherente. Luego, debido a su dependencia y a la programación temprana creada por el enredo, son incapaces de extraerse de estas Conexiones destructivas. Este patrón de comportamiento ya ha sido ilustrado en el capítulo 7. Freddy, el hombre perdido, se casó impetuosamente con una mujer que estaba destinada a traicionarlo.

Freddy tuvo una infancia con elementos extremos de violencia emocional, pero todas las infancias del HEM son traicioneras en algún grado. El siguiente cuadro resume los elementos típicos encontrados en las infancias de la mayoría de los HEM.

|  |
| --- |
| CARACTERÍSTICAS DE LA INFANCIA DEL HEM  1. Su madre lo mantiene cerca de ella.  2. Su madre se entromete a menudo en su intimidad, incluso cuando él protesta.  3. Su madre le habla de su enfado con su marido, de su frustración sexual o de otros asuntos de adultos.  4. Acompaña a menudo a su madre a los actos sociales. Es su pequeño acompañante.  5. Los adultos suelen comentar lo "bien portado" que es, o dicen que es un "pequeño adulto".  6. Su madre desaconseja las actividades que le alejan de ella, incluyendo los deportes y los juegos con otros niños, especialmente con las amigas.  7. A veces evita ir al colegio o salir para poder quedarse en casa, cerca de su madre.  8. Su madre toma decisiones por él y determina sus intereses sin preguntarle.  9. Su madre tiene pocos intereses externos o amigos adultos. Él es el foco predominante de su vida.  10. Su madre es infeliz en su matrimonio y es una mártir. Él se ha convertido en la persona con la que ella puede contar.  11. Asume en su propia personalidad la misma depresión y aislamiento social de su madre.  12. Su padre está ausente o es ineficaz, mientras que el Hijo se convierte en el hombre de la casa.  13. Su madre desalienta cualquier conexión con su padre.  14. Se siente abandonado por su padre o distante de él.  15. Siente desprecio y desdén hacia su padre. |

**El lazo de deslealtad y la identidad perdida**

Arthur aceptó que se fuera y luego dijo que no podía irse. Esta contradicción se explica al comprender el funcionamiento del Vínculo de Deslealtad. Una vez que un hombre es controlado por el Vínculo de Deslealtad, una fuente interminable de culpa le dice que no debe comprometerse con una nueva oportunidad o una nueva mujer. Pero la trampa es aún más poderosa. El Vínculo de Deslealtad evoca una baja autoestima, así como la culpa. Debido a que el HEM ha perdido su identidad, está dispuesto a actuar en el papel de empleado leal y servil de su Falso Yo mientras descuida las necesidades de su Verdadero Yo. Se quejará mucho pero no se irá. Esta cascada de daños se muestra en la Figura 8-1.

Cuando el niño pequeño quiso alejarse de su madre, como todos los niños pequeños acaban haciendo, su madre le echó para atrás, diciéndole implícitamente que era malo por querer dejar a mamá. Pero él sentía una necesidad fundamental de irse, así que se vio obligado a concluir que era fundamentalmente malo por querer irse. La culpa de "no debería querer irme" ha generado "soy malo por querer irme". A la culpa se une la vergüenza, la vergüenza se manifiesta como una baja autoestima, y ahora el hombre siente que no puede comprometerse con una nueva oportunidad o mujer. La doble atadura del no debería y del no puede hace que la fobia al compromiso del HEM se afiance doblemente. Pero también tiene una identidad perdida. Debe dejar de lado "Quién es" para adoptar el rol de "Quién debe ser". Cuando pierde su identidad, adopta un Falso Yo que vive sólo para complacer a su madre y por extensión a todos los Otros-mientras su Verdadero Yo es asfixiado y descuidado.

|  |
| --- |
| El enredo madre - hijo reprime la fuerza de la vida  Identidad falsa  ENREDO MADRE-HIJO  Vínculo de deslealtad  Identidad perdida  Identidad verdadera  FUERZA VITAL  Alegría  Capacidad para crear vínculos  Pasión por la vida  Sexualidad  Figura 8-1. Un HEM desarrolla un falso yo para representar los "papeles" que se le exigen. Mientras tanto, su Verdadero Yo se asfixia y se reprime. Como consecuencia, su fuerza vital es sofocada. |

Un HEM como Arthur parece tan indeciso porque sólo es vagamente consciente de lo que quiere mientras que al mismo tiempo es claramente consciente de "lo que se espera de él". Debido a que su arraigada Identidad Perdida apoya a su Falso Yo a expensas de su Verdadero Yo, un HEM no puede reunir su Propia voluntad y determinación para actuar en su propio interés. No puede romper la lealtad inapropiada. No tiene un borde duro con el cual tomar acción. No parece tener la capacidad de soportar la incertidumbre de las transiciones para avanzar en su vida. Esta es la esencia del "descuido de sí mismo" y de los síntomas de "complacer a la gente" del HEM. Está ansioso por ayudar a los demás; no puede ayudarse a sí mismo. Comúnmente, él medica el dolor de esta negación y pérdida a través del alcohol, las drogas, la comida o el sexo, llevándolo a las adicciones. La sexualidad de un HEM a menudo está impresa con vías diseñadas para el escape en lugar de la Conexión. Como ya hemos visto, todos estos síntomas son generados por la dinámica del enredo.

**El falso yo y el verdadero yo**

Permítanme aclarar la distinción entre el Verdadero Yo y el Falso Yo. El "Yo Verdadero" se refiere a la capacidad de una persona de ser consciente y expresar una gama completa de sentimientos (incluido el dolor emocional) y de utilizar esta conciencia para navegar por la vida. Para el Verdadero Yo, las creencias y valores fundamentales no dependen de las opiniones de los demás. El "falso yo" consiste en la represión y la negación de sentimientos, necesidades, deseos y anhelos inaceptables para mantener la aprobación y asegurar el amor a toda costa. Algunas de las consecuencias de que un HEM viva en el Falso Yo son

- Dificultad para identificar y expresar sentimientos

- Dificultad con la intimidad

- Perfeccionismo

- Rigidez

- Dificultad para tomar decisiones

- Extremos de ser excesivamente dependiente y luego excesivamente independiente

- Necesidad de la aprobación de los demás para sentirse bien consigo mismo

Todos estos aspectos del comportamiento de un HEM son el resultado de su desesperada necesidad de desempeñar los roles que se le asignan.

**¿Qué tienen de malo los roles?**

Todo el mundo modifica sus acciones y respuestas para estar de acuerdo con las normas sociales. El trabajo impone códigos de comportamiento a muchas personas mientras están en el trabajo. Los participantes en los deportes juegan según las reglas. Pero en el sentido psicológico, los "roles" son formas de vida muy limitadas que inhiben el desarrollo natural de la identidad de una persona, incluidas las respuestas y elecciones emocionales. Los "jugadores de roles" se identifican mucho con sus papeles; a menudo no se dan cuenta de que no son sus papeles. Han perdido el sentido de cómo se sienten realmente y de quiénes son en realidad. Se han convertido en "definidores de roles".

Un rol es una presentación externa al mundo que no refleja el Verdadero Ser. Los roles imponen una respuesta rígida a la vida que de otro modo sería más naturalmente variable. Las familias son a menudo contenedores y reforzadores de roles que se sostienen mediante la negación de los sentimientos, la negación de la realidad y la huida hacia comodidades adormecedoras. Cuando un HEM sintoniza con mamá y sacrifica sus necesidades para servir a las de ella, aprende un rol que lleva consigo el resto de su vida. Cree que el papel es su identidad, cuando, en realidad, es una expresión del falso yo. He identificado cuatro roles en los que el HEM suele caer: el héroe, el cuidador, el señor que arregla todo y el encantador.

El héroe

El héroe sabe que es especial y espera salvar el día. Su madre le ha dado una posición elevada en la familia, pero sus hermanos a menudo lo resienten. Le vemos siempre en el punto de mira, con un aspecto perfecto, ganando todos los premios. El héroe tiende a ser controlador en lugar de apaciguador, y busca una mujer a la que pueda dominar y sentirse superior. Warren, en el capítulo 6, es un héroe.

El cuidador

El cuidador siempre intenta ayudar a los demás con sus problemas. Tiende a identificarse con una profesión, como médico, terapeuta o abogado, y sólo puede relacionarse con las personas a través de su papel. Se relaciona con personas con problemas -en particular, con mujeres con problemas- porque ha asumido su papel de confidente de su madre en su vida adulta. Tuvo que escuchar todos sus problemas, y ahora escucha los problemas de todo el mundo. El padre Mark en el capítulo 4 es un Cuidador. Sonny en es una mezcla entre el héroe y el cuidador.

El Sr. Arregla-todo

El Sr. Arregla-todo intenta escapar de la trampa emocional del enredo centrándose en los problemas técnicos. Por ejemplo, puede identificarse con el papel de ingeniero o científico. Cuando sus problemas tienen que ver con las personas, su enfoque principal no es necesariamente escucharlas, como ha sido el caso de algunos de mis clientes que eran médicos y cirujanos. Sam, en el capítulo 5, es este tipo de HEM.

El encantador

El encantador se convierte en el Compañero ideal que su madre anhelaba: un novio encantador e inteligente. Actúa el papel sin cesar Con muchas mujeres, sin ver que su vida es una repetición de lo que pasó Con su madre. Doug, en el capítulo 2, es un encantador.

Cuando un HEM está atrapado en un papel, no puede ser auténtico. Tiene que ser leal al rol. El papel de la infancia de un HEM era cuidar de su madre. Él era su héroe o su cuidador o su Sr. Arreglo o su encantador. Tuvo que suprimir su verdadero yo para convertirse en el papel. Como adulto, se ha divorciado de su verdadero yo y se ha comprometido con su falso yo, es decir, con su papel. El cuidador puede funcionar bien en un trabajo de cuidado como terapeuta, médico o enfermero, pero su papel no le sirve de mucho en su vida personal. Es probable que elija como compañeros y amigos a personas que necesitan ser cuidadas. No puede "ser él mismo" con ellos, y normalmente no encuentra mucha satisfacción en sus relaciones.

**El poder de la mente inconsciente**

El Lazo de Deslealtad y la Identidad Perdida son controladores tan dominantes de un HEM porque están operando desde su inconsciente. Esto no significa sólo que él no es consciente de ellos. El inconsciente trabaja a un nivel más primitivo que la mente consciente. A menudo "cree" que está respondiendo al peligro, y anula la mente consciente para obligar a una respuesta de vida o muerte. Está tan segura de tener razón que está dispuesta a obligar al HEM a repetir patrones que le meten en problemas, o inhibe acciones que mejorarán su vida.

Ahora podemos considerar una nueva interpretación ampliada de la "fobia al compromiso": El HEM no puede dejar un mal trato por un buen trato. Cuando se trata de un romance, el buen trato es la mujer; cuando se trata de un trabajo, el buen trato es una mejor oportunidad laboral; cuando se trata de la vida en general, el buen trato es cualquier cambio de afirmación de la vida que el HEM no puede perseguir porque se siente demasiado atado por la culpa y la vergüenza, demasiado indeciso debido a su Identidad Perdida y su baja autoestima, y demasiado insensible a sus propias necesidades y demasiado incapaz de organizar sus propios recursos.

**El viaje terapéutico**

Las pérdidas de un HEM siguen empeorando con el tiempo. Si evita el tratamiento, cada vez hay menos de su "identidad" con la que trabajar, cada vez hay menos recursos que puedan utilizarse, y cada vez hay más vergüenza. Cuando conocí a Arthur, no le quedaban muchos recursos. Entonces me di cuenta de que, si no se enfrentaba a su Vínculo de Deslealtad, nunca podría mejorar las cosas. Todos le instamos a considerar cambios que mejoraran su vida. Estuvo de acuerdo con nosotros, pero percibí que tal vez ya no tenía la fuerza interior para actuar en base a ese conocimiento.

A menos que el HEM busque ayuda, el daño a su fuerza vital es poderoso y permanente. Por "fuerza vital" me refiero a la capacidad de alegría de un hombre, su capacidad de vinculación, su pasión por la vida y su sexualidad. Cuando sigue las estrategias de recuperación y los programas de terapia descritos en la segunda y tercera parte, un HEM puede aprender a vivir en el presente sin luchar contra los fantasmas del pasado. Su capacidad de intimidad, conexión y confianza aumentará significativamente.

Sin embargo, si no aborda sus problemas, se encontrará atrapado y frustrado y sin opciones. Nunca tendrá las relaciones íntimas que anhela. En cambio, su sexualidad puede quedar atrapada para siempre en fantasías y adicciones. Es probable que beba demasiado, consuma drogas, se vuelva adicto a la televisión, se pierda en el cibersexo o coma más allá de lo razonable. Se sentirá solo todo el tiempo. Si tiene suerte, su trabajo será un área de éxito. Pero para un HEM como Arthur, el éxito incluso ahí es dudoso.

Como se resume en la figura 8-1, el enredo provoca el falso yo, y el falso yo sofoca la fuerza vital. Un terapeuta que ayuda a un HEM entiende que el poder de la dinámica del enredo debe ser contrarrestada llevando al cliente a la comprensión de lo que le ha sucedido, para que pueda construir nuevas creencias centrales y hábitos de vida más saludables.

La figura 8-2 resume la primera parte, mostrando los HEM de los capítulos 1 a 7 junto con sus principales características y síntomas. La segunda parte se centrará en los fundamentos de la curación.

La curación siempre es posible. Con la curación, un HEM puede aprender a vivir en el presente sin luchar contra los fantasmas del pasado. Puede desarrollar su capacidad de intimidad, conexión y confianza. Sin curación, la sexualidad del HEM permanecerá atrapada en fantasías y compulsiones. Sus relaciones íntimas serán insatisfactorias, o puede evitar las relaciones íntimas por completo.

Muchos de mis clientes han sido capaces de liberarse de la dominación de su enredo. Ya no están aislados de sí mismos, y ya no viven la pretensión de su Falso Yo. El Verdadero Yo está esperando para resurgir. Las oportunidades de la fuerza vital nunca se pierden.

|  |
| --- |
| HEM en la primera parte  **Freddy**  **El hombre perdido**  Baja autoestima e indecisión  Se siente culpable e inadecuado  Capitulo 7  **Warren**  **El héroe**  Potencial perdido  Complaciente  Capitulo 6  **Sam**  **El adicto al cibersexo**  Baja autoestima e indecisión  Señor arregla-todo para su mamá  Capitulo 5  **Sonny**  **Miedo al compromiso**  No puede decir „Si“, no puede decir „No“  Siempre se siente culpable  Capitulo 1  **Doug**  **El encantador**  Mujeriego  Romantico con su mamá  Capitulo 2  **Tony**  **El eterno adolescente**  Poco fiable  Muchos juguetes  Capitulo 3  **Padre Mark**  **Cuidador quemado**  Autodescuido  Complaciente  Capitulo 4  Figura 8-2. Varios tipos de HEM. |

# SEGUNDA PARTE

¿Cómo se puede sanar?

## 9 Tomar conciencia

Hacer visible el inconsciente

¿Es usted un hombre con problemas de madre? ¿O su pareja lo es? Este capítulo comienza con un cuestionario para ayudarle a decidir. Responda a cada pregunta (o haga que él responda a cada pregunta) con un sí o un no. La primera respuesta intuitiva -la reacción visceral- suele ser la mejor.

**¿Es usted un hombre de madre?**

1. ¿Se siente a menudo preocupado por la infelicidad de su madre en su vida?

2. ¿Piensa en su madre como perfecta o como una mártir?

3. ¿Alguna vez se ha sentido obligado a arreglar, cuidar o involucrarse en los problemas de su madre?

4. ¿Es usted la persona más importante en la vida de su madre, o lo ha sido en el pasado?

5. ¿Acompaña a menudo a su madre a actos sociales, o lo hacía en el pasado?

6. ¿Se ha sentido usted engullido, asfixiado o molestado por su madre?

7. ¿Las interacciones con su madre le hacen sentirse culpable por no hacer lo suficiente por ella?

8. ¿Su madre menosprecia o critica a su novia o esposa?

9. ¿Está distante de su padre?

10. ¿Siente a menudo desprecio o desdén hacia su padre?

11. ¿Se siente más cómodo relacionándose con las mujeres que con los hombres?

12. ¿Se ha sentido controlado, asfixiado o atrapado en muchas de sus relaciones románticas?

13. ¿Sueles anteponer los sentimientos y necesidades de los demás a los suyos?

14. ¿Se siente a menudo culpable cuando persigue sus propios deseos o necesidades?

15. ¿Le ha pasado más de una vez que se ha alejado de una relación romántica a pesar de que sospechabas que podría haber sido buena para usted?

16. ¿Ha sido excesivamente leal en una mala situación o relación destructiva?

17. ¿Se siente a menudo ansioso cuando usted y su pareja están físicamente separados?

18. ¿Se ha sentido deprimido o impotente al tratar de influir positivamente en su vida?

19. ¿Ha luchado por tomar decisiones en su vida que cree que otros podrían tomar más fácilmente?

20. ¿Ha sentido que no ha podido vivir el verdadero deseo de su corazón?

El enredo y sus consecuencias ocurren en un continuo. Algunos HEM están más enredados que otros. Cuantas más preguntas se respondan con un "sí", más significativo será el problema de la injerencia materno-filial. Si decide consultar a un terapeuta o consejero (véase el capítulo 10), las respuestas que aquí se dan serían un buen punto de partida para su consulta. Todavía no se han establecido puntuaciones de corte clínicas para este cuestionario.

**Su mente inconsciente**

Los miembros siguen repitiendo sus errores: salen con las mujeres equivocadas, no se comprometen con las mujeres correctas, renuncian a los buenos trabajos, se quedan con los malos, pierden peso y recuperan más, tiran su dinero, se enganchan al alcohol o a las drogas o al cibersexo o a la televisión. Y las personas que los conocen preguntan: "Su primera mujer era maravillosa para él, y la dejó y se casó con otra. Ahora se están divorciando. ¿Qué está buscando? ¿Qué cree que va a encontrar?" O "Tiene tanta inteligencia y talento. ¿Cómo puede quedarse en ese trabajo sin futuro donde no le respetan?"

La explicación es sencilla. La mente inconsciente del HEM está imponiendo su atadura de deslealtad. Tomar malas decisiones lo mantiene dependiente y leal a su madre. Este no es un proceso de pensamiento consciente. De hecho, su mente consciente rechazaría la extraña cadena de analogías que el inconsciente encuentra convincente. Una esposa no es una madre. Un trabajo no es una madre. Pero la lógica onírica del inconsciente no se rige por el razonamiento secuencial. Reacciona a su sentido de las cosas.

Al estar tan fuertemente influenciado por su inconsciente, al HEM le resulta difícil permanecer en el presente. Por ejemplo, consideremos a David, un cliente mío. A menudo, cuando la esposa de David le pedía algo, él tenía una reacción inconsciente inmediata del pasado: "Aquí está de nuevo. Aquí hay otra demanda de mi madre, y no quiero ocuparme de ella. No quiero hablar de ello. Quiero huir".

Pero después de que David fue más consciente, supo de dónde venía ese miedo. Entonces pudo decirse a sí mismo: "Déjame pensar en esto por un minuto. ¿Está mi mujer haciendo una petición razonable que está pulsando los botones de mi inconsciente? ¿O está pidiendo demasiado, y tengo que defenderme?". Ser consciente le permitió a David navegar por la complejidad de las relaciones. Sin conciencia, estaba a merced de sus creencias y respuestas inconscientes.

|  |
| --- |
| PLANTILLAS INCONSCIENTES  La mente inconsciente puede ser provocada en situaciones paralelas a las del pasado de una persona. Cuando esto ocurre, puede generar algunos de los sentimientos y emociones fuertes del pasado, como el miedo y la ira. Tiene el poder de anular la mente consciente cuando percibe una crisis. El trauma infantil puede distorsionar la comprensión de la mente inconsciente de lo que es una crisis y lo que no. Para un HEM, incluso una pequeña petición de conexión puede provocar un torrente de miedo y rabia ante la perspectiva de estar "atrapado de nuevo". |

**El cerebro dividido**

La ciencia del cerebro apoya la constatación de que las personas no son conscientes de todos sus procesos mentales. Utilizando escáneres cerebrales que muestran qué áreas del cerebro están activas durante una serie de actividades, los científicos han observado que algunas de nuestras acciones son inconscientes, especialmente cuando estamos bajo estrés. Cuando nos enfrentamos a una situación emocional o físicamente estresante, el hemisferio derecho del cerebro, que incluye el inconsciente, se activa. Véase el recuadro "Cerebro derecho, cerebro izquierdo".

Las complejas interacciones entre el cerebro y el comportamiento han sido documentadas en un amplio conjunto de investigaciones científicas y médicas. Véase, por ejemplo, la obra del Dr. Alan Schore que figura en la bibliografía.

Creemos que sabemos por qué hacemos las cosas, pero en tiempos de crisis no es así. En situaciones de estrés, el lado más fundamental, intuitivo y reactivo del cerebro es el que manda. Por ejemplo, si la novia de un miembro de la familia quiere que dé un paso que sugiera un mayor compromiso en su relación, él podría reaccionar de forma exagerada sintiéndose atrapado y abrumado. Podría enfadarse. Podría retraerse. Su cerebro derecho "sabe" que hay peligro y actúa para salvarlo. Así, el mecanismo de protección inconsciente puede responder a una situación actual como si fuera una vieja situación tóxica del pasado.

|  |
| --- |
| CEREBRO DERECHO, CEREBRO IZQUIERDO  En general, el cerebro se divide en dos "hemisferios": derecho e izquierdo. El hemisferio izquierdo suele estar asociado a los pensamientos analíticos y razonados. A menudo es la parte del cerebro que guía la conciencia. Las otras partes del cerebro, incluido el hemisferio derecho, apoyan las respuestas emocionales y lo que llamamos la mente inconsciente. Hablar del "cerebro derecho inconsciente emocional" y del "cerebro izquierdo consciente lógico" es una taquigrafía conveniente, de uso común. |

¿Qué significa el "saber" del cerebro derecho? El hemisferio derecho no "conoce" de la forma verbal o pictórica del hemisferio izquierdo. Más bien, el cerebro derecho conoce al reexperimentar una situación pasada de una manera vivencial, intuitiva y sensual. El cerebro derecho no observa la escena; está en la escena. La petición de un compromiso menor por parte de la esposa de David se le antojó a éste como una trampa y un engullimiento por parte de su madre. Estaba allí con su madre, y reaccionó "sin pensar" ante el peligro que sentía. Esa sensación anulaba la conciencia del cerebro izquierdo de David de que su mujer no es su madre.

Sin embargo, a medida que el HEM se hace más consciente de sus respuestas inconscientes, puede utilizar su conciencia de cerebro izquierdo y "razonar con" su muy protector cerebro derecho. Entonces puede corregir su primera reacción y responder de forma más razonable

**Actuar como agente de su madre**

Una vez estaba dando una serie de clases en un programa de tratamiento para sacerdotes alcohólicos y adictos. Mi clase sobre el engranaje madre-hijo se llamaba "Sobremadre y subpadre". Mientras presentaba mi material, pude percibir un malestar entre algunos de los veinticinco sacerdotes de la sala. Finalmente, uno de ellos levantó la mano. Era el padre Paul.

"Oh, sí", dijo. "Ahora que lo mencionan, ¿saben de la encuesta que hicieron en alguna diócesis de la Costa Este? Descubrieron que un gran porcentaje de los sacerdotes que dejaban el sacerdocio lo hacían en los dos años siguientes a la muerte de sus madres".

Toda la sala se quedó en silencio. Yo esperé. Entonces varios de los otros sacerdotes objetaron. Parecían molestos y ofendidos, como si no debiéramos hablar de los sacerdotes y sus madres. Más tarde, ese mismo día, el padre Paul me hizo saber que una delegación de la clase estaba haciendo circular una petición en la que se quejaban de mí y de mi clase. Me pregunté qué pasaría cuando esa petición llegara a la dirección del programa de tratamiento.

En la escena de Psicosis descrita en el capítulo 1, en cuanto Norman Bates se da cuenta de que Marion podría interponerse entre él y su madre, decide matarla. Estos sacerdotes con su petición también querían "matar al mensajero". Una parte inconsciente de un HEM se alinea e identifica con su madre y se convierte en su agente. Este agente actúa para destruir, descartar o rechazar cualquier cosa que se interponga en el camino de la conexión madre-hijo. Más aún, actúa fuera de la conciencia y la voluntad del HEM. La fuerte reacción de estos sacerdotes me hizo ver el tema tabú que puede ser el enredo madre-hijo para todos. Afortunadamente, a pesar de la petición, el director del programa de tratamiento no me pidió que hiciera ningún cambio en mi clase.

He aquí otro caso que ilustra la idea del "agente de la madre". Jim había desempeñado el papel de marido sustituto de su madre desde que era un niño. Cuando era adolescente, empezó a tener novias. Su madre las criticaba habitualmente, así que no mantuvo ninguna. De adulto, Jim acudió a mí con un largo historial de enfado con las mujeres, ser mujeriego y compulsiones sexuales. Durante la terapia, en algún momento lo entendió. "Oh, Dios mío", dijo, "Ahora uso las mismas críticas con las mujeres de mi vida que mi madre usaba con mis novias". Fue uno de esos momentos de intuición. Se había convertido en la voz de su madre. Las mujeres que entraban en su vida chocaban con lo que él nunca había resuelto. Necesitaba deshacerse de ellas, porque o soy leal a mamá o soy leal a mí mismo, y ser leal a sí mismo le generaba demasiada culpa. Este era el vínculo de deslealtad en acción. Así que Jim eliminó la amenaza que producía los malos sentimientos: Las novias tenían que irse. Y una manera de conseguir que se fueran era criticarlas, de la misma manera que lo había hecho su madre.

Cuando alguien empieza a interferir en la relación de un HEM con su madre, éste actúa como su "agente materno" para preservar la relación. Ejemplos de tal interferencia incluyen mi enseñanza de la clase "Over Mothered and Under Fathered", Marion en Psycho sugiriendo inocentemente a Norman que su madre podría estar maltratándolo, y las novias de mi cliente, Jim. La madre de HEM ni siquiera tiene que estar cerca.

La madre podría estar al otro lado del país o en la casa de al lado o muerta. No importa. La demanda de lealtad de la madre del HEM ha sido internalizada en el inconsciente del HEM como el Lazo de Deslealtad. Él reacciona automáticamente en su nombre. Defiende su relación enredada, aunque esté atado a ella y aunque conscientemente quisiera dejarla. Es leal a pesar del coste que supone para él.

**El cerebro izquierdo idealiza la historia; el derecho la representa**

El siguiente escenario ha ocurrido con frecuencia en mi práctica: Estoy trabajando con alguien que creció en lo que luego descubro que es una familia extremadamente abusiva. Pero al principio el cliente dice que su infancia fue estupenda. La familia era cariñosa. No había problemas. Y esto es en casos en los que hubo violencia severa en la familia. Cuando una persona viene a verme con un historial de problemas emocionales graves -adicciones, aventuras, fobias- mis muchos años de experiencia clínica sugieren que las historias de una "infancia maravillosa" no pueden ser ciertas.

¿Cómo puedo, como terapeuta, atravesar este muro de negación? Básicamente, pidiendo detalles, después de que el cliente confíe en mí lo suficiente como para dejarme presionar un poco. Le digo: "¿Cambiarías algo de tu infancia si pudieras volver atrás y reescribir tu historia?". Normalmente, mi Cliente dice "No", y luego, "Bueno, sí", y entonces la verdad empieza a revelarse. Después de un rato le pregunto: "¿Cómo fue eso, cuando Tu padre sacó el cinturón?" Antes de eso todo en su infancia había sido perfecto cada vez que le preguntaba. También le digo: "Cuéntame cómo eran las cosas de bien. ¿Tenías mucho afecto y amor? ¿Cómo sabías que te querían? ¿Qué tipo de expresiones de amor recuerdas?". En las familias abusivas, a menudo hay poco amor o afecto. El cliente puede decir: "Sé que me querían. Sólo que no lo demostraban". Yo soy suavemente persistente: "¿Cómo lo sabes? ¿Qué hicieron para que supieras que te querían?". Y quizás en otra ocasión: "¿Cuáles fueron los aspectos más destacados de tu infancia, las partes que más te gustaron?" Ahora empieza a entrar algo de realidad. La negación cede poco a poco.

Pero, ¿por qué el HEM que crece en una familia con graves abusos siente que todo era hermoso? Este proceso de "idealización del pasado" parece contraintuitivo y misterioso, pero tiene una explicación sencilla. Cuando somos niños, dependemos profundamente de nuestros principales cuidadores. Si estamos siendo gravemente heridos por ellos, no tenemos más remedio que reconstruir la situación bajo una luz más positiva, de modo que podamos mantener algún sentimiento de conexión con ellos. Esto es de vital importancia para nuestro sentido de seguridad.

Las personas que han crecido en una familia en la que se vieron perjudicadas por el abuso, la traición o el enredo de uno de los padres, deben remodelar la forma en que ven estas experiencias "olvidando" los sentimientos que acompañaron a los acontecimientos. En su cerebro izquierdo pueden recordar lo sucedido, aunque olviden los sentimientos que le dan significado. A veces, sin embargo, se ha olvidado incluso el recuerdo de lo sucedido. En cualquiera de los casos, los sentimientos dolorosos o aterradores se han desconectado de los recuerdos, y estos sentimientos se almacenan en el inconsciente y se vinculan a otras situaciones o personas.

Por ejemplo, uno de mis clientes, cuando tenía cinco años, fue testigo de cómo su padre tenía una aventura. Vio a su padre coqueteando y siendo seductor con una mujer. Había un lenguaje sexualmente sugerente y tocamientos excesivos. Mi cliente no vio que tuvieran relaciones sexuales, pero sabía que algo estaba mal. En el momento en que me consultó, lo había olvidado, pero tenía reacciones intensas a las personas que tenían aventuras. A la menor provocación, se ponía muy moralista, condenando y avergonzando, más que la mayoría de la gente. Había olvidado el evento, pero recordaba los sentimientos.

Esto es típico. Los sentimientos asociados a los acontecimientos traumáticos (dolorosos o aterradores) no se han perdido. Se conservan en el cerebro derecho. Salen a la luz en momentos de estrés, y a menudo se proyectan en otras personas; por ejemplo, en una mujer que está "presionando" a un miembro de la familia para que se comprometa. Observar estos sentimientos proyectados en momentos de estrés es una de las principales formas de hacerlos visibles para su análisis. Véase el siguiente cuadro.

Es común proyectar los sentimientos asociados con la madre o el padre de uno en la pareja. Un cliente me dirá: "Mi madre tuvo aventuras con mi padre, y por eso no pude confiar en mi madre. Ahora no puedo confiar en mi esposa, aunque ella es fiel y no hay razón para que desconfíe de ella". Está proyectando sus sentimientos de desconfianza en su mujer, aunque sean de su madre.

|  |
| --- |
| PROTEGER LOS SENTIMIENTOS  Cuando el inconsciente de una persona es provocado bajo estrés para generar sentimientos del pasado, la persona a menudo asocia esos sentimientos con alguien en el presente, por lo tanto "proyectando" los sentimientos en alguien a la mano en lugar de alguien de hace mucho tiempo. Las relaciones de un HEM se ven afectadas por esta proyección de sentimientos, ya que a menudo siente el dolor del enredo de la infancia cuando está con su pareja. |

**El apego temprano determina el tipo de amante que serás**

Los psicólogos denominan "apego temprano" a las experiencias tempranas de un niño que se conecta con su madre (y con otras personas importantes). El recuerdo del apego temprano está conectado en el cerebro derecho como una plantilla inconsciente por la que el niño, y el adulto en el que se convierte, experimenta otras relaciones íntimas. Si el apego temprano va bien, entonces esta relación del Niño con la madre se convierte en una puerta de entrada a experiencias amorosas adultas satisfactorias, amorosas y alegres. Que el apego temprano vaya bien significa que

- El bebé recibe la atención, el consuelo y la estabilidad adecuados a través de unos cuidados constantes y cariñosos.

- Tras la etapa inicial de la infancia, el niño pequeño tiene libertad para separarse de la madre, explorar el mundo y volver a ella como su "base segura".

- Un acontecimiento estresante suele ir seguido de una reconexión con la madre y de que ésta lo tranquilice.

Todo niño necesita un equilibrio entre el vínculo y la separación en la primera infancia. La libertad de ir y venir es esencial para un desarrollo saludable, y sirve como elemento crítico para poder unirse y separarse de un amante en la edad adulta.

Si el apego temprano no va bien, la relación temprana madre-hijo resultante sirve de puerta de entrada a la decepción y la falta de satisfacción en las relaciones amorosas adultas. El apego temprano puede ir mal si hay alguna forma de negligencia o abuso grave, de modo que el bebé no se sienta seguro, o si se interrumpe el camino del niño hacia la separación, como en el caso del enredo madre-hijo.

En el caso del enredo madre-hijo, la madre invierte la relación padre-hijo, de modo que el niño pasa a ser utilizado para estabilizar a la madre necesitada y no al revés. La atención adoradora del niño calma las tormentas emocionales internas de los sentimientos de la madre; calma sus estados de ánimo ansiosos, temerosos y enfadados. Pero entonces surge su necesidad natural de autonomía, que comienza a los dos o tres años y luego en momentos posteriores a lo largo de la infancia. (Muchas personas suponen que la necesidad de autonomía comienza en la adolescencia, pero esto no es cierto). Quiere sentirse libre para ir y venir sin consecuencias negativas; necesita evitar la carga de tener que aplacar la decepción de su madre. Pero la madre enredada se siente amenazada cuando su hijo, que la adora, la quiere y la tranquiliza, se dispone a retirar su fuente de bienestar emocional. Siente que su marcha -por muy natural que sea- es peligrosa para su felicidad y estabilidad emocional. Inconscientemente, y a veces conscientemente, empieza a atarlo a ella. Ella tiene el poder de tener éxito en la vinculación de él, pero esto sucede a un enorme costo para la futura felicidad del hijo.

**Crianza narcisista**

Los niños muy pequeños necesitan sentirse especiales y valiosos con la atención adoradora de sus madres y padres. Los niños se sienten así cuando sus padres están en sintonía con ellos y responden a sus señales: les cogen en brazos cuando lloran y les sueltan cuando quieren escabullirse. En la crianza narcisista, los niños pueden recibir atención, pero ésta sirve a las necesidades de los padres y no a las de los niños. Los niños son recogidos cuando los padres necesitan un impulso emocional. Se les ignora cuando los padres tienen otra cosa que hacer. Los niños criados de forma narcisista se convierten en adultos con un vacío en sus corazones y una sensación de necesidad sin fondo.

El daño de la crianza narcisista se transmite de generación en generación. No sólo un niño que fue criado narcisistamente lleva el vacío y la necesidad resultante en la edad adulta, sino también, cuando ese adulto se convierte en un padre, el vacío y la necesidad se expresa como su propia crianza narcisista, y así sucesivamente.

La crianza narcisista puede variar en severidad. Una madre puede estar un poco en sintonía con su hijo, pero perder su sentido de sintonía porque está estresada por un marido ausente o por dificultades económicas o por falta de recursos de algún otro tipo. Cuando está estresada, su cerebro derecho anula sus decisiones de buena madre, y empieza a depender de su Hijo para calmar sus sentimientos de ansiedad. Sin embargo, en la forma más severa de maternidad narcisista, el enredo no es sólo el cerebro derecho actuando bajo estrés.

En el extremo, una madre enmascarada puede sentirse conscientemente autorizada a utilizar a su Hijo para llenar su propio vacío, y puede estar desesperada por mantener su atención amorosa sólo para ella. Si su marido le plantea el problema del enredo, sugiriéndole que tome conciencia de sus tendencias y que tal vez se una a él en el asesoramiento, esta madre conscientemente enredada se vuelve antagonista en lugar de cooperar. Siente que no puede vivir sin la adoración constante de su hijo y no quiere hablar de ello.

Las experiencias tempranas de apego se imprimen en el cerebro derecho en los primeros años de vida, y se reactivan en la edad adulta, convirtiéndose en sentimientos y sensaciones durante los encuentros íntimos. Si todo va bien con el apego temprano, el cerebro "recordará" los sentimientos de Seguridad y Protección. Si se produce el apego, el peligro y la ansiedad serán la carga emocional proyectada en el encuentro con el adulto, independientemente de que la situación del adulto sea insegura o no. Por eso, no es razonable decir a un HEM: "¿Por qué no dejas a tu madre? No veo por qué es un problema tan grande". O, "Sólo comprométete con tu novia. Ella es buena para ti". Su problema está conectado a su cerebro; no es algo que pueda hacer desaparecer.

**Cómo "arreglar" el pasado**

Un enfoque fundamental de la psicoterapia es recuperar del inconsciente los sentimientos que dan significado a los acontecimientos traumáticos de la infancia y ayudar al HEM a reasociar estos sentimientos con sus recuerdos. Uno de los objetivos de la psicoterapia es aprender a procesar las intrusiones del inconsciente en momentos de estrés y evitar repetir los errores impulsados por las plantillas inconscientes.

He aquí una historia de mi cliente, Larry, después de haber aprendido a reconocer y modificar sus reacciones inconscientes. "Le grité a mi hijo por nada. No podía creerlo. Me recordó a mi madre gritándome. Me hizo retroceder. Lloré y se lo conté a un buen amigo. ¿Y sabes qué? No voy a volver a hacerlo".

Esto es lo que hizo Larry:

1. Comprendió que se había pasado de la raya.

2. Reconoció las raíces inconscientes de su comportamiento, con qué se relacionaba en su infancia y cómo se desencadenaba.

3. Sintió los fuertes sentimientos del pasado que impulsaban su comportamiento.

4. Expresó los puntos 1 a 3 con claridad a otra persona, con espíritu de claridad, humildad y responsabilidad.

5. Utilizó la claridad de los puntos 1 a 4 para decidirse a cambiar su comportamiento.

Larry reconoció una intrusión de su inconsciente en un momento de estrés en su vida, y la afrontó como lo que era.

Todo el mundo se ve provocado por plantillas inconscientes, y cuando esto ocurre, la mayoría de la gente lo ignora o lo minimiza. Larry comprendió lo que había sucedido y se sometió a sí mismo al proceso, porque yo le había enseñado a hacerlo en terapia. Muchas personas no tienen la humildad ni la paciencia para encontrar el camino a través de todos estos pasos. Y lo que es más fundamental, la mayoría de la gente no tiene la voluntad. A veces la terapia consiste en enseñar a los clientes a estar dispuestos a considerar una manera diferente de verse a sí mismos.

En el próximo capítulo, doy más información sobre cómo funciona este proceso en la terapia.

## 10 El viaje de curación

Acerca de la terapia

El propósito de la psicoterapia es descubrir el funcionamiento de la mente inconsciente con el fin de obtener el control sobre los comportamientos destructivos, los estados de ánimo problemáticos o las barreras para una vida más plena y feliz. La terapia no consiste en ofrecer consejos a las personas sobre sus problemas personales. No es coaching. Es una especie de excavación arqueológica para desenterrar viejos patrones y reacciones inconscientes. Es incómodo. Lleva tiempo. Requiere una guía experta. El propósito de este capítulo es ayudarte a entender qué es la terapia, cuándo es necesaria, qué debe ocurrir en la terapia y cómo elegir un terapeuta.

**La psicoterapia no es una escucha comprensiva**

Puede que se pregunte cuál es la diferencia entre la psicoterapia y otros modos de resolver problemas emocionales -por ejemplo, la escucha comprensiva, el pensamiento positivo, la fuerza de voluntad, el "sólo di no" y una legión de otros. ¿Por qué debería pagar a un terapeuta, cuando su sacerdote o un buen amigo le escucharán y ofrecerán orientación de forma gratuita? La diferencia es la forma en que la psicoterapia trabaja para acceder a la base inconsciente del comportamiento. La escucha comprensiva es un proceso de apoyo: Cuando usted presenta un problema, se le ofrece apoyo emocional y ánimo, a menudo junto con consejos sobre las formas de tratar el problema. Este tipo de apoyo suele ser útil. Sin embargo, no es una terapia. Hoy en día, muchas personas reciben "coaching de vida" para ayudarles a superar sus problemas personales o empresariales. Esto tampoco es una terapia. El coaching de vida se dirige esencialmente a la mente consciente.

Normalmente, cuando las personas tienen problemas emocionales o de comportamiento graves que quieren cambiar pero "no pueden", sus plantillas inconscientes las controlan. Los psicoterapeutas lo saben y están capacitados para trabajar para descubrir estas causas inconscientes de raíz y ayudar a las personas a estar menos influenciadas por ellas. Un sacerdote, ministro, rabino, u otro consejero basado en la moral, generalmente tratará sólo con material consciente. Él o ella puede sugerir el "perdón" como una forma de cambiar. Sin embargo, el inconsciente obedece a sus propias reglas. Una persona, actuando según los principios morales, puede suprimir ciertos comportamientos e impulsos que tienen raíces inconscientes, pero entonces la energía inconsciente emergerá de alguna otra manera. Por ejemplo, un HEM puede reprimir su rabia contra su madre. Entonces su inconsciente podría emerger para expresar esa rabia mujereando y simultáneamente condenando el comportamiento sexual de otros hombres.

|  |
| --- |
| PERDÓN  Perdonar es importante para el crecimiento espiritual y la curación. Sin embargo, algunas personas utilizan el perdón para negar en lugar de reconciliar los problemas y los sentimientos. Cuando esto ocurre, el inconsciente sigue haciendo de las suyas y los problemas persisten. Perdonar sin afrontar estos problemas y sentimientos es sólo otra forma de negación. |

Las personas que quieren cambiar sus patrones de comportamiento necesitan tratar con las historias incrustadas en sus mentes inconscientes. Sólo entonces podrán sincronizar su moralidad con su comportamiento. Ahí es donde entra la psicoterapia. Es el único proceso que hace ese trabajo.

**¿Qué causa la depresión?**

Un HEM no va a venir a mi puerta diciendo que tuvo una familia podrida y una mala infancia. A menudo se centrará en su depresión y me pedirá que le ayude a conseguir alguna medicación para combatirla. Sin embargo, no tendría sentido recomendarle simplemente fármacos antidepresivos y mandarlo a paseo. Si quiere mejorar, es importante averiguar por qué está deprimido.

La depresión a veces puede ser el resultado de una cuestión biológica -y, por lo tanto, puede ser tratada adecuadamente con fármacos-, pero ese diagnóstico a menudo se utiliza en exceso. La depresión también puede ser causada por una masa indiferenciada de sentimientos que nunca ha sido procesada. Si esa masa de sentimientos congelados se descongela, muy pronto el HEM ya no está tan deprimido. Y lo que es más importante, se ha alineado más con su Verdadero Ser. Un HEM tiene una historia central que su inconsciente está desesperado por contar. Cuando se permite este proceso de narración, el HEM es más libre de ser él mismo. Está menos controlado por sus plantillas inconscientes.

**¿Necesita terapia?**

La mejor manera de responder a la pregunta "¿Es usted un HEM?" es teniendo en cuenta el cuestionario que aparece al principio del capítulo 9. La siguiente lista se centra más específicamente en la cuestión de si necesita terapia. Como se señaló en el capítulo 9, la gravedad de las consecuencias de la imbricación madre-hijo varía según los distintos HEM. No todos los HEM necesitan terapia. Por otro lado, un HEM que sí necesita terapia no obtendrá suficiente ayuda simplemente leyendo este (o cualquier otro) libro o encontrando un amigo o consejero religioso con quien hablar.

Si usted reconoce estos puntos como pertenecientes a usted, entonces considere la terapia:

-Minimización. Usted tiene un hábito destructivo, y sabe que hay un problema, pero lo minimiza. Dices: "Esto no es un gran problema" o "Esto es un problema, pero puedo manejarlo yo mismo". Pero nunca lo manejas. Podríamos estar hablando aquí de dificultades con las relaciones, el compromiso, los problemas sexuales, comer o beber demasiado, trabajar demasiado, o no tener ánimo.

-Evitar. Algún aspecto de tu comportamiento te molesta, pero no quieres pensar en ello. Puede que estés "en negación". Consulta el recuadro titulado "Negación" en el capítulo 7.

-No puedo cambiar. Algún aspecto de tu comportamiento o de tu vida te molesta, y has intentado mejorar las cosas, pero no lo has conseguido. Tu voluntad consciente por sí sola no está a la altura del trabajo. Sexualidad problemática. Algún aspecto de tu sexualidad te molesta. Puede tener dificultades con el desempeño, o su sexualidad puede ser suprimida, o puede ser excesiva, compulsiva, o perturbadora de alguna otra manera.

-Sentirse ansioso o deprimido. La ansiedad o la depresión están limitando su vida.

-No puede decir que no. No puede establecer límites con personas -como su madre o su pareja- que le exigen de forma irrazonable su tiempo y energía.

-Vínculo de traición. Tiene una relación como la descrita en el capítulo 8 como vínculo de traición. Por ejemplo, puedes tener una lealtad equivocada, en el sentido de que eres leal a personas, situaciones, relaciones o instituciones que te hacen daño o te perjudican.

**Barreras a la terapia para un HEM**

Un HEM puede necesitar terapia, y puede admitir que necesita terapia, y luego -para frustración de las personas que lo aman- puede evitar la terapia. Un patrón común es que él incursione en la terapia sin tomársela en serio, tal vez cambiando de terapeuta con frecuencia o no asistiendo a la terapia por largos períodos.

Un HEM tiene algunas barreras incorporadas a la terapia que lo disuaden. La principal barrera es el vínculo de deslealtad; en otras palabras, su culpa por ser desleal a mamá al tomar sus propias decisiones en la vida. También suele tener miedo de herir a mamá sólo por hablar de ella. Tendrá tendencia a aferrarse a la historia idealizada y aséptica de su infancia: él fue el héroe de mamá y no sufrió ningún daño. Era perfecta y una mártir.

Cuando empiece a ser consciente de todas las pérdidas de su vida atascada, puede enfadarse mucho. Su miedo a esa ira puede convertirse en sí mismo en un obstáculo para el autoconocimiento. Por supuesto, puede tener dificultades para relacionar sus comportamientos actuales con su historia y sus plantillas inconscientes. Ciertamente, tendrá dificultades para establecer límites con mamá y con otras personas, que es algo a lo que la terapia le llevará. La mayor barrera para que siga la terapia puede ser el reto de tomar una decisión definitiva para recuperar su vida.

**¿Qué debería ocurrir en la terapia y cuál es el plazo terapéutico?**

Si la terapia se desarrolla según lo previsto, puede transformar su vida en dos a cinco años de sesiones semanales. Menos de dos años es posible pero no es común.

En el primer año de terapia, su atención se centrará en aclarar lo que está tratando. Debe abordar y aprender a gestionar cualquier adicción antes de poder seguir progresando. A medida que avanza en el segundo año, continúa reconociendo, reconociendo y aclarando las pérdidas en su vida. También comenzarás a desarrollar algunos comportamientos nuevos y a realizar algunos cambios; por ejemplo, podrás decirle a mamá: "A veces no puedo devolverte la llamada hasta el día siguiente" En tu segundo año de terapia, estás encontrando tu auténtico yo. Te han impuesto muchos "roles", como se describe en el capítulo 8. Ahora empiezas a encontrar alternativas y opciones. Ahora comienzas a encontrar alternativas y opciones, utilizando los límites que ahora sabes cómo implementar. Estás reelaborando la atadura de deslealtad y confrontando la culpa tóxica y otras falsas creencias.

Desde tu tercer año de terapia hasta que termines, practicarás tus nuevos y más saludables comportamientos. Hay Personas en Tu vida que no te están ayudando. O esas relaciones deben cambiar a algo más positivo, o debes dejarlas ir. Puedes seguir teniendo una relación con tu madre, pero no puedes seguir "casado con mamá".

Después de la terapia, vives tu nueva vida. Tienes un nuevo conjunto de valores. Tienes un nuevo compromiso para tener una familia, una nueva carrera, u Otras mejoras. Tienes un nuevo Conjunto de relaciones que validan el nuevo tú. Para las relaciones difíciles que has decidido mantener, tienes límites claros que las hacen seguras y factibles. Su vida es ahora su propio agente de curación, y la curación es autosostenible. Es posible que tengas que volver a la terapia si recaes en tus adicciones o si te encuentras luchando con algunas de tus dificultades originales. Por lo demás, disfruta de tu buena vida ganada con esfuerzo.

|  |
| --- |
| ELEMENTOS NECESARIOS PARA EL ÉXITO DE LA PSICOTERAPIA  -Recuperación de las adicciones  -Hacer consciente el inconsciente  -Aclarar los problemas de la familia de origen y de la integración  -Reformar las respuestas emocionales y las relaciones  -Aprender a tener límites  -Perdonar y dejar ir |

**Recursos para la gestión**

La desatención a sí mismo es uno de los síntomas de un HEM, pero es fundamental que encuentre en sí mismo la voluntad de mejorar. Arthur, del capítulo 8, está atrapado en un mal trabajo que está empeorando, porque su atadura de deslealtad no le permite salir.

No puede encontrar en sí mismo los recursos internos que le permitan pedir ayuda. Dice: "Sí, tienes razón. Debería actuar, pero no puedo". Estas son las palabras de un hombre que ha sido agotado por su lucha inconsciente.

Por el contrario, un HEM en recuperación habrá encontrado la voluntad de recorrer el camino de la curación. Aunque la "fuerza de voluntad" por sí sola no le curará, la persistencia y el compromiso son importantes, porque tiene que hacer cosas que no le "sientan bien". Su cerebro derecho está actuando para saturar sus pasos hacia la libertad con la culpa y el miedo. Su cerebro izquierdo tiene que ser capaz de moverlo hasta que su cerebro derecho pueda ser enseñado con nuevos patrones.

El compromiso es que el cerebro izquierdo se mantenga firme en el camino a pesar de los sentimientos molestos que el cerebro derecho está generando. Cuando llega el momento de que el HEM ejerza el compromiso al servicio de la mejora de su vida, el inconsciente inunda sus emociones con los viejos sentimientos de engullimiento. Entonces se resisten y se rebelan contra lo que está estimulando estos malos sentimientos, es decir, el compromiso. En particular, el proceso de la terapia en sí mismo puede causar esta respuesta y por lo tanto evocar la resistencia. Tal vez recuerden que esta resistencia surgió en la terapia de Doug (capítulo 2).

Como terapeuta, debo tener cuidado de no dar demasiados consejos. Al principio, un cliente de HEM está ansioso por complacer y quiere sugerencias, pero con el tiempo, empieza a experimentar mis consejos como algo controlador. Transfiere a su experiencia terapéutica los sentimientos que sintió en su experiencia de enredo. En lugar de ello, trabajo para empoderarlo. "¿Cuáles crees que son algunas formas de manejar el asunto?" Podría decir: "De estas sugerencias, ¿cuál te parece correcta?"

De este modo, me alineo con su verdadero yo, la parte de él que quiere ser libre y estar al mando. Si le doy demasiados consejos, su Falso Yo puede verse inducido a fingir que está de acuerdo mientras ofrece una resistencia pasiva, su respuesta natural al sentirse controlado.

Un HEM a menudo está confundido acerca de hacia dónde quiere ir con su vida y cómo obtener ayuda. De hecho, a menudo se resiste a saberlo. Tiende a pensar en términos de encontrar a alguien a quien entregar su vida. Puede buscar a su terapeuta, a su sacerdote o a su nueva mujer para que le digan lo que tiene que hacer. Este pensamiento refleja los problemas de enredo del HEM. Para encontrar la libertad, un HEM necesita aprender a responsabilizarse de su propia curación.

**¿Cómo elegir un terapeuta?**

Encontrar y acercarse a un terapeuta puede parecer una tarea difícil, pero trataré de hacerlo más fácil aquí. Tratemos de ver la elección de un terapeuta como una serie de pasos, cada uno de los cuales tiene un enfoque específico.

Antes de contactar con un terapeuta

No todos los terapeutas serán igualmente buenos para usted. Intente conseguir referencias de amigos o, si asiste a un grupo de apoyo como Alcohólicos Anónimos, de las personas de su grupo de apoyo. Busque un terapeuta que entienda el enredo. Las especialidades relevantes son los problemas de los hombres, el abuso infantil, el abuso sexual y las adicciones. Evite a un terapeuta con reputación de terapia interminable con pocos resultados, y también evite a cualquiera comprometido con una terapia de muy corta duración. Cuando los terapeutas sugieren una terapia a corto plazo para tratar los problemas de enredos, a menudo se ven obstaculizados por las restricciones del seguro o pueden no entender completamente las implicaciones del enredo. Véase el siguiente recuadro.

Llamada telefónica

La mayoría de los terapeutas estarán dispuestos a hablar brevemente con usted antes de que se comprometa a una sesión con ellos. Diga qué problemas cree que tiene: minimizar, evitar, no poder cambiar, sexualidad problemática, etc. Diga que cree que está enredado con su madre. Pregunte si el terapeuta ha tratado a otras personas con sus problemas. Si no es así, pregunte si el terapeuta puede remitirle a otro terapeuta que sí lo haya hecho. Pregunte sobre el enfoque del terapeuta y determine si la respuesta parece clara y razonable. Pregunte cuánto cobra el terapeuta y sobre la posible cobertura del seguro.

Primera sesión

Dígale al terapeuta que está demasiado involucrado con su madre. La pregunta fundamental que necesita que le responda el terapeuta es: "¿Ha trabajado con adultos para ayudarles a desvincularse y diferenciarse de sus padres para empezar a llevar una vida exitosa?" Aunque usted haya preguntado sobre esto en la llamada telefónica, es una cuestión importante y tiene que ser muy claro al respecto. Si el terapeuta parece no tener este tipo de experiencia práctica con los problemas de enredo, pida un colega que sí la tenga. Si el terapeuta ha tenido este tipo de experiencia, pida historias de éxito específicas. Asegúrese de que el terapeuta no minimiza su problema. Si el terapeuta parece distante, distraído, no presta atención o está "apagado" de alguna otra manera, confíe en su intuición y busque otro. Un terapeuta tiene que adaptarse a ti a un nivel intuitivo profundo.

|  |
| --- |
| TERAPIA A CORTO PLAZO Y ATENCIÓN ADMINISTRADA  **En qué consiste.** La terapia de corta duración limita el tiempo que el terapeuta y el cliente pasan juntos, a veces a no más de doce sesiones, independientemente de las necesidades del cliente. La "atención gestionada" se refiere a la terapia para ahorrar dinero a la compañía de seguros.  **Por qué no conduce a cambios duraderos.** Cuando la terapia está limitada artificialmente en el tiempo, es poco probable que se produzcan cambios exitosos en el comportamiento a largo plazo. La terapia a corto plazo se centra en el control de los síntomas. Por ejemplo, una persona deprimida puede recibir medicación antidepresiva sin necesidad de psicoterapia. Las investigaciones sugieren firmemente que la combinación de ambos es más eficaz.  **A qué conduce.** Un terapeuta que trata de ayudar a sus clientes en el marco de la atención administrada suele renunciar a descubrir las causas profundas. El proceso terapéutico puede reducirse a un "coaching". |

Durante las seis primeras sesiones

Debe sentirse escuchado. El terapeuta debe establecer una relación y confianza con usted. Si no se siente comprendido y validado en seis sesiones, cambie de terapeuta.

En sus comentarios, el terapeuta debe demostrar que comprende su problema. Además, el terapeuta no debe ser ni demasiado insistente ni minimizador. Es una mala señal si la reacción inmediata del terapeuta es "Vaya, esto suena muy mal. Deberías cortar la relación con tu madre". Por otro lado, el terapeuta que dice "¿Cuál es el problema de estar demasiado cerca de tu madre?" probablemente no va a ser capaz de trabajar eficazmente contigo en estos temas.

Pregúntele al terapeuta cuáles son los problemas asociados a la relación padre-hijo. Tenga en cuenta que el HEM tiende a querer que el terapeuta diga que no es un problema. El enredo es aterrador de enfrentar, y la respuesta más reconfortante de un terapeuta sería "No tienes que lidiar con eso". Sin embargo, esta respuesta indica que el terapeuta no será útil.

**Antes, durante y después de la terapia, pero no en lugar de ella**

Un HEM con problemas puede realizar tres actividades, además de la terapia, para mejorar su vida. Primero, puede asistir a un grupo de apoyo por lo menos una vez a la semana. Si el HEM sospecha que puede tener una relación malsana con una sustancia o proceso adictivo (alcohol, drogas, comida, gastos, codependencia, sexo), puede querer asistir a un grupo de doce pasos que se centre en su adicción. (Los grupos de doce pasos se basan en Alcohólicos Anónimos, y las personas con adicciones suelen encontrarlos útiles). Si no tiene un problema de este tipo, podría asistir a un grupo de apoyo que se ocupe de su excesivo "cuidado" (quizás Codependientes Anónimos). Al final de este libro se incluye la información de contacto de una serie de grupos de apoyo. Asistir a un grupo de apoyo ofrece el beneficio básico de crear compañerismo, que es muy curativo para el HEM.

En segundo lugar, un HEM debería leer sobre la recuperación: familias disfuncionales, enredos, adicciones, abuso infantil, depresión, cualquier cosa que intuya que pueda ser útil. Leer este libro es un muy buen comienzo. Sé que puede ser difícil analizar los temas del HEM, y debería sentirse orgulloso de hacerlo. Los cuadernos de trabajo son especialmente útiles. La lectura y los cuadernos de trabajo deben combinarse con el diario, que es simplemente mantener un conjunto de notas en un viaje de recuperación personal. Cuando un miembro de la familia tiene una fuerte reacción emocional a algo que lee (miedo, asco, excitación, vergüenza), entonces lo que está leyendo puede reflejar su historia inconsciente, aunque no reconozca ni recuerde nada de su vida con lo que esté relacionado. Debe anotar estos pasajes en el diario. Son importantes.

Como puede ser difícil "empezar" a escribir un diario, aquí hay algunas ideas que mis clientes de HEM han encontrado útiles. Escriba la historia de su infancia como hubiera querido que fuera: ¿cómo habría sido, si no hubiera estado enredado? Otro ejercicio es hacer una lista de los verdaderos deseos de tu corazón, tanto cuando eras niño como ahora como adulto, cosas que te han impedido hacer debido a tu enredo. ¿Son éstas las cosas que te gustaría hacer ahora? Intenta imaginarlo (y escríbelo): Si no te sintieras culpable y obligado hoy, ¿cómo sería tu vida y qué harías de forma diferente? ¿Cómo serían los próximos cinco años? Mi última sugerencia para escribir en el diario es hacer una lista de los tipos de relaciones que deseas, tanto románticas como de amistad.

La última de las tres actividades que recomiendo es en realidad algo que hay que evitar: limitar las relaciones perjudiciales. En la medida en que pueda, un HEM debe limitar las interacciones desagradables o hirientes con la gente. Un HEM a menudo se siente obligado a reunirse con la gente, digamos los miembros de la familia, cuando él no quiere. Debe anotar sus sentimientos sobre tales encuentros personales en su diario. Estas tres actividades harán que un HEM avance hacia la conciencia, el compañerismo y la asunción de responsabilidades, y se aleje de las adicciones y de los hábitos y relaciones poco saludables. Son pasos poderosos de sanación, aunque no son sustitutos de la terapia.

**Avanzar**

El propósito fundamental de la psicoterapia es reducir el poder de las plantillas inconscientes de un HEM para controlar su vida. Las barreras de la terapia surgen al confrontar la culpa y la negación generadas por el enredo. La necesidad de recordar lo mal que se sentían las cosas cuando se era niño es uno de los principales retos para el éxito de la terapia para cualquier persona, pero especialmente para el HEM.

Una vez considerados los objetivos y los métodos de curación en la segunda parte, en la tercera parte nos centramos en las relaciones.

# TERCERA PARTE

¿Cómo construir relaciones saludables?

## 11 Ser tu propio hombre

Cómo un HEM puede mejorar las cosas con sus padres, hermanos y otros

El viaje de curación para un HEM incluye tratar de desarrollar su relación con su padre y limitar su relación con su madre. Al principio, la idea de negociar con su madre puede parecer aterradora y con su padre imposible, pero este capítulo ofrece técnicas para lograrlo.

La idea de los límites es fundamental para mejorar las relaciones con ambos padres. Un miembro de la familia puede aprender a hacer oír su propia voz en sus relaciones con sus padres estableciendo explícitamente límites y reglas para cambiar las antiguas formas de relacionarse con ellos. Sé que suena paradójico, pero la construcción de relaciones saludables realmente requiere el establecimiento de límites y fronteras. Este tipo de límites permite a las personas mantener un sentido de sí mismas mientras se conectan con los demás; las alternativas son ser engullidas o distantes. Debido a su larga historia de enredos, a los HEM les resulta difícil negociar el término medio en las relaciones. Esperan estar fusionados con una persona o distantes de ella.

A un HEM se le ignoraron e invadieron sus límites cuando era un niño, en una época en la que se estaba desarrollando su capacidad de decir no. Ahora, como adulto, le cuesta tener límites y le cuesta decir no. Hay un gran poder en ser explícito sobre lo que es aceptable y lo que no. Si un miembro de la familia se mantiene firme en sus peticiones razonables a sus padres, es posible que éstos accedan. Si no, al menos tiene más claro quién es y qué quiere, un logro en sí mismo.

**Cercanía saludable entre madre e hijo**

Antes de continuar, quizá debamos considerar cómo son las relaciones madre-hijo saludables, en contraste con las relaciones enredadas. Un hombre que está cerca de su madre, pero no enredado con ella, tiene su propio conjunto de valores y su propio sentido del yo, distinto del de su madre. Su contacto con su madre puede ser regular, porque la quiere y están conectados por una vida de experiencias compartidas. Sin embargo, la relación con su madre no es la principal en su vida; sus relaciones consigo mismo y con su mujer e hijos son lo primero. Asimismo, la relación de su madre con él tampoco es la principal para ella. Ella tiene sus propios intereses y relaciones independientemente de él.

El contacto de un hijo no vinculado con su madre no tiene el sentido de obligación cansada que suele tener para el HEM. Además, la madre no implicada es respetuosa con la separación de su hijo; por ejemplo, la madre no carga a su hijo con sus problemas personales, y el hijo no se siente obligado a rescatar a su madre cuando ésta tiene problemas personales. Puede haber periodos en los que se involucre con las preocupaciones de su madre, pero no de forma crónica. Sabe que no es el principal apoyo de su madre.

**El resultado final**

Una relación exitosa tendrá una "línea de fondo" para ambas personas. Es el entendimiento de que hay límites a lo que se puede soportar. No es una amenaza, sino un establecimiento explícito de límites: "Haré todo lo posible para que esto funcione contigo, pero al final, si me haces daño, si me explotas, si me traicionas, si me descuidas y no haces nada al respecto, no me quedaré contigo. Si esta relación es sólo sobre tus necesidades y no haces ningún esfuerzo para que sea sobre mí, a pesar de mis súplicas, tengo el derecho de decir adiós. Te dejaré, si es necesario". En las relaciones sanas, esta línea de fondo suele ser tácita, pero se entiende. Sin embargo, cuando hay problemas en una relación, es un buen movimiento para ser claro acerca de su línea de fondo.

Los HEM necesitan este tipo de claridad no sólo con sus padres, sino con sus hermanos, parejas, hijos, amigos - todos aquellos con los que un HEM quiere tener una relación cercana. Los HEM encuentran el concepto de la línea de fondo difícil, porque están aterrados de desagradar o permitir dar y recibir en una relación. Temen las represalias. Temen el rechazo. Temen el abandono. Temen que la otra persona "se haga cargo".

Cada uno de los HEM que se discuten en este libro tuvo dificultades para establecer una línea de fondo razonable en sus relaciones. El padre Mark del capítulo 4 necesitaba aprender cómo hacerlo; su devoción ilimitada a su vocación y su adicción a la comida lo habrían matado, si no hubiera encontrado finalmente su línea de fondo. Freddy puso límites a los asuntos de Angela (capítulo 7). El matrimonio terminó, pero Freddy pudo reiniciar su vida. Tony tuvo una línea de fondo impuesta por Elizabeth, que finalmente fue buena para él (Capítulo 3).

John y Linda Friel lo expresan de esta manera en su libro The 7 Best Things Happy Couples Do: "Las parejas realmente buenas están dispuestas a acabar con todo, y así nunca tienen que hacerlo". Lo que los Friel expresan aquí es que al tener claros los límites que podrían llevar al divorcio, cada persona de la pareja afirma su compromiso con una relación sana y clarificada. De lo contrario, la diferencia de poder entre ellos hará que uno de ellos "desaparezca", y la relación acabará siendo vacía para ambos. El libro de los Friel se centra en las conexiones románticas, pero el principio de la línea de fondo se aplica también a otras relaciones cercanas.

**Establecer límites con mamá**

Antes de que pueda establecer límites con su madre, un miembro de la familia debe tener claro consigo mismo que su relación con ella era, y sigue siendo, excesiva, agobiante e inapropiada. Su culpa no es una buena medida de la realidad. Su respuesta está fuera de proporción con la verdadera necesidad de ella y su verdadera obligación hacia ella. He aquí un proceso paso a paso para que un HEM establezca límites con su madre:

Paso 1. Haga una lista de las diez cosas más agobiantes e inapropiadas que hace por su madre, ordenadas de la más dañina y difícil a la menos. Por ejemplo, suponga que ella le pide habitualmente que vaya a su casa los sábados por la noche -cuando usted quiere salir con su prometido- porque se siente sola y le preocupan los ladrones. Así que acabas yendo allí con frecuencia los sábados por la noche. Eso podría ser el "número uno" de tu lista. El número diez podría ser su llamada telefónica diaria al trabajo. "Sólo soy yo", dice ella, esperando charlar durante media hora.

Paso 2. Escriba algunas afirmaciones que sean formas claras y específicas de establecer límites, como: "No. No puedo hacer eso por ti" o "No puedo hablar ahora. Te llamaré mañana". Deberías practicar estas declaraciones en voz alta, para que no cambies Tu posición bajo el estrés de hablar con ella. Estas declaraciones representan tus límites. Una forma eficaz de practicar es fingir que tu madre está en la habitación contigo o al teléfono. Imagina que te pide que hagas algo de tu lista. Entonces dígale: "No. No estoy disponible para ayudarle con eso", o cualquier otra afirmación que haya escrito.

Paso 3. Identifica los sentimientos que surgen al practicar tus "declaraciones de límites" y habla de ellos con alguien. Lo ideal es que reciba el apoyo de su terapeuta, de un buen amigo o de alguien que le apoye y comprenda sus problemas de enredo. Lo normal es que sientas una resaca emocional de deslealtad, culpa y miedo a las represalias. La terapia le ayudará a procesar estos sentimientos incómodos y a disminuir la culpa inapropiada.

Paso 4. Enumere las cosas que hace su madre que desencadenan más su sentimiento de culpa o su miedo. ¿Se pone a llorar? ¿Se convierte en una mártir? ¿Muestra decepción? ¿Muestra enfado? ¿Se queda callada? ¿Amenazará con tomar represalias? Tiene que anticipar sus reacciones a estos desencadenantes, luego escribirlas y pensar en ellas. De esta manera, te prepararás. Cuando ella diga: "Oh, Dios, ya nadie me quiere", usted estará preparado con una respuesta sincera que reafirme sus límites.

Paso 5. Trabaja para desarrollar un Conjunto de nuevas creencias para Contrarrestar las falsas creencias que aprendiste de niño. Vea el siguiente recuadro. Estas nuevas creencias pueden funcionar como afirmaciones para apoyar tus esfuerzos por establecer límites con mamá.

|  |
| --- |
| NUEVAS CREENCIAS PARA LOS HEM  1. No era mi responsabilidad, cuando era pequeño, cuidar de mi madre. Hoy no es mi responsabilidad.  2. Está bien tener mi propia vida y estar separado de mi madre.  3. Está bien necesitar lo que necesito, querer lo que quiero y desear lo que deseo. Puedo perseguir mis necesidades, deseos y anhelos, siempre y cuando me comporte de manera responsable  4. Está bien sentir y expresar mi pasión en todos los ámbitos de mi vida, incluida la pasión sexual. Mi pasión es mía, no de mi madre.  5. Soy responsable de mi expresión sexual. Está ahí para que la disfrute, no para que la reprima o actúe.  6. No estoy siendo desleal con mi madre cuando tengo una relación satisfactoria con una mujer.  7. Las fantasías no me aportan intimidad.  8. No existe la pareja perfecta. Merezco tener una relación realista con alguien que deseo.  9. No tengo que quedarme en una relación que no quiero. Está bien dejar una relación y buscar una pareja que me guste.  10. En las relaciones, no estoy siendo atrapado o engullido. Eso es un recuerdo. Tengo la opción de Poner límites, tomarme tiempo para considerar lo que quiero o terminar una relación.  11. Está bien tener intimidad a mi propio ritmo.  12. El compromiso significa la elección de quedarse, no la exigencia de ser leal pase lo que pase. |

**Cómo estar con mamá**

Aprender a poner límites es importante para que un HEM pueda tener una relación sana con su madre, pero ¿exactamente qué tipo de relación debe tener con ella? ¿La lleva de compras? Si es así, ¿cuándo y por cuánto tiempo? ¿Limita lo que hablan para evitar conflictos? Tomar este tipo de decisiones claras y específicas en torno a mamá es un dilema para un HEM debido a su miedo, culpa, vergüenza y baja autoestima. Además, a medida que los padres envejecen, hay una tendencia natural a querer cuidar de ellos. Esto complica el dilema de un HEM tratando de estar emocionalmente separado.

Un HEM que está constantemente de guardia necesita trabajar en un nuevo arreglo con su madre. Una opción es ofrecer el sábado por la tarde (o algún otro momento específico) para ayudarla con las tareas de la casa por un número fijo de horas. Esto sería una manera de dar a su madre un tiempo especial sin tener que controlar su vida, porque es programado y limitado en su alcance. Algunos de mis clientes de HEM tienen límites en el contacto físico, por ejemplo, un abrazo "hola" pero no un beso. Cosas como esta pueden ser importantes para un HEM en recuperación, que es recientemente consciente de que su madre es a menudo incómodamente cerca.

Aparte de las reglas básicas olvidando el contacto físico, los límites típicos que mis clientes HEM quieren establecer con sus madres son sobre temas de conversación y dinero. Un HEM podría pedirle a su madre que no hable de su padre (o de su novia o de su esposa), si su madre tiende a desahogarse y triangular a su hijo con sus desacuerdos. Hablo de esto más adelante, en la sección sobre los padres juntos.

El dinero puede plantear enormes problemas de enredo, tanto si mamá le da dinero a él como si él le da dinero a ella. Mamá puede estar dándole dinero al HEM, o él puede estar esperando una herencia de ella. Cualquiera de estas situaciones puede convertirse en una forma para que ella lo controle y lo mantenga atrapado. He visto a muchos HEM incapacitados por ser económicamente dependientes de sus madres. Un HEM tiene que estar dispuesto a establecer límites con la madre, como se ha discutido. Si no actúa por miedo a perder el dinero, nunca se convertirá en su propio hombre.

¿Qué pasa con la situación inversa, donde la madre del HEM siempre le está pidiendo dinero, o Ella está crónicamente en dificultades financieras y él se siente obligado a darle dinero? La forma en que a menudo sucede es que el HEM recibirá llamadas telefónicas de su hermana o su hermano: "Mamá necesita algo de dinero. Ella no quiere pedírtelo. Te lo pido para ella". ¿Qué debe hacer, sobre todo si las peticiones son crónicas? Su dificultad puede ser que no pueda disponer del dinero o que darlo le ponga en un aprieto emocional del que está luchando por liberarse.

Tiene que tomar algunas decisiones definitivas. ¿Cuáles van a ser sus reglas en torno al dinero? Y mantener estos límites, como todos los límites con mamá, puede requerir el programa completo de preparación descrito anteriormente. Podría decidir que no está disponible para dar dinero, sobre todo si parece que ella puede arreglárselas sin él. Otra opción es dar sólo para una emergencia legítima. Un cliente mío le da dinero a su madre sólo cuando le hace avanzar en su independencia. Cuando estaba luchando contra el gobierno para conseguir su Seguridad Social -estaba completamente discapacitada y los funcionarios le estaban dando largas- le dijo: "Consigamos un abogado, yo lo pagaré". El abogado la llevó a través del proceso y se aseguró de que obtuviera sus beneficios. El hijo estaba contento de pagar, porque sabía que la ayudaría a ser más independiente.

**Cómo conectar con papá**

Un HEM necesita empezar a tener una relación con su padre independiente de su madre. El debe hacer esto si sus padres todavía están juntos, o si están divorciados, o incluso si su padre ha fallecido. El HEM puede tener una relación con su padre en algún nivel. La idea es tener su propia versión de su padre en lugar de la versión de su madre. El hijo puede decidir que no le gusta su padre. Que sea una decisión independiente del hijo, basada en sus propias percepciones. Si su padre ha fallecido, el HEM puede escribirle una carta, visitar su tumba o hablar de él con algunos de sus viejos amigos. Puede expresar su amor, su pérdida o su ira, o las tres cosas. No debe sorprenderse si siente que va a ser castigado por violar el punto de vista de su madre.

Asumiendo que papá está vivo y disponible, un HEM debe tratar de pasar tiempo con él sin su madre. Al mismo tiempo, deben evitarse los viejos patrones destructivos. El padre de Mark era un alcohólico. Iba al bar de la esquina y se quedaba allí, abandonando a su Hijo. Cuando el padre Mark vino a verme por primera vez, su idea de conectar con su padre era tomar el tren a Chicago e ir a sentarse con él en un taburete y beber. Disfrutaba e idealizaba estos encuentros, ya que había llegado a la conclusión de que era lo mejor que podía conseguir.

Pero este tipo de conexión no es lo que estoy sugiriendo. El padre Mark en el bar con su padre estaba actuando algunas de las partes más dolorosas de su infancia. Como no creía que unirse a su padre de esta manera le estuviera ayudando realmente, le aconsejé que buscara una actividad diferente. A veces, el padre Mark conseguía que su padre se uniera a él en restaurantes que no servían alcohol.

Cuando un HEM decide tener relaciones adultas con padres disfuncionales, no puede evitar algunas pérdidas adicionales. Ha estado haciendo las cosas "a su manera" toda su vida. Ahora tiene que decidir entre las pérdidas asociadas con sus compromisos y las pérdidas que resultan de ser fiel a sí mismo.

Esa es realmente la cuestión aquí. Si el padre no puede tener una relación con su hijo basada hasta cierto punto en las necesidades de éste, entonces es una pérdida con la que el hijo va a tener que vivir. La pérdida puede ser de una de tres formas, pero con un impacto similar. Primero, si el hijo sigue acompañando a su padre, cuando éste no cambia nada por él, entonces el hijo sentirá el abandono de la indiferencia de su padre. Segundo, si el hijo rompe con su padre, entonces seguirá sintiéndose abandonado, junto con el abandono físico. En mi experiencia, la mayoría de los padres estarán de acuerdo con el cambio, excepto aquellos que son severamente alcohólicos, adictos, narcisistas o sociópatas.

Incluso algunos de los padres más insensibles responderán, sobre todo más tarde en la vida.

|  |
| --- |
| NARCISISTAS  Los narcisistas tienen un patrón persistente de relacionarse con el mundo como si todos fueran una extensión de sus propios deseos. Expresar tus necesidades a un narcisista no es la experiencia de "ser ignorado". Es la experiencia de "no ser reconocido". Hay una diferencia. Ser ignorado significa que él sabe que estás ahí, pero no te presta atención. Con un narcisista, no estás allí como una persona separada en absoluto. Es decir, estás ahí en su pantalla de radar, pero sólo una extensión de él mismo. No se te ve como quien eres: alguien que está separado y que puede tener necesidades separadas. |

La tercera forma de pérdida es la más común: el padre puede ser agradable, pero simplemente no tiene mucho que compartir con su hijo. Darse cuenta de que no lo tiene puede ser devastador para la fantasía del hijo de un eventual amor y reconciliación. Lo que obtenga ahora de su padre va a ser mucho menos de lo que quería cuando era niño. Puede ser muy doloroso ver lo poco que su padre tiene que ofrecer.

Hay pérdidas similares, por supuesto, cuando un miembro establece límites con su madre. Si él dice: "No puedo tenerte siempre quejándote de papá conmigo", puede que ella no pueda parar, puede que no esté dispuesta a parar, o puede que no tenga interés en parar. Entonces él tiene que decidir hasta qué punto está dispuesto a participar en esta relación bajo esas condiciones. Le costará algo si se queda y algo si se va. En ambos escenarios, él está siendo sometido a una forma de abandono.

Además, el HEM va a tener que renunciar a su estatus especial de "hombrecito de mamá". Siempre ha compensado su vínculo de deslealtad con su sensación de que es importante para mamá. Esta fantasía se desvanecerá cuando empiece a normalizar su relación con su madre, y entonces tendrá que desarrollar nuevas formas de sentirse bien consigo mismo.

Tengo un cliente ahora, Mathew, que es un animador bastante conocido. Su padre es un actor, y es muy narcisista. No había visto a su hijo durante veinte años, pero finalmente vino a visitarlo. A los narcisistas les encanta discutir, y el padre intentó provocar a su hijo diciéndole algunas cosas escandalosas sobre su madre. Mathew decidió que no iba a dejar que su padre controlara la conversación de esa manera. Decidió cambiar la forma en que había respondido habitualmente, no discutiendo. Su padre continuó criticando y provocando, y Mathew no quiso ir con él. Muy pronto su padre dejó de intentar iniciar una pelea y se conformó con una visita más bien suave.

La siguiente vez que lo vi, Mathew dijo: "Vaya, mi padre es diferente".

Le dije: "No. Tu padre no es diferente. Tú eres diferente. Tu padre acaba de tener una nueva respuesta, porque estás operando con un nuevo conjunto de reglas. No estás reaccionando. No estás tomando las cosas personalmente. No le estás dando munición".

Si Mathew hubiera elegido comprometerse con su padre a la antigua usanza, habría estado emocionalmente resentido y deprimido. Sin duda, me habría dicho que había actuado sexualmente, que era su manera de liberar la tensión emocional. En cambio, se sentía muy bien. Mathew tenía un nuevo conjunto de reglas para su propio comportamiento, independientemente de lo que su padre decidiera hacer. En este caso, su padre respondió positivamente, pero no siempre es así.

Un padre narcisista no será capaz de "escuchar" que su hijo ha hecho una petición. El hijo dice: "No quiero ir a un lugar en el que sirvan alcohol", y su padre responde con "Vamos a y nombra su lugar favorito para beber". No reconoce a su hijo ni su petición. Si su hijo responde: "No voy a ese restaurante contigo", su padre podría ir solo.

Las madres también pueden ser narcisistas. Usted puede decirle a una madre narcisista: "No quiero hablar de papá", y unos minutos después ella está hablando de él. Ella no reconoce tus necesidades como algo separado de las suyas. Ella quiere hablar de tu padre, así que eso debe estar bien para ti también. Siempre recomiendo dos libros a los clientes con padres narcisistas: El Mago de Oz y otros narcisistas, de Eleanor Payson, y Los hijos de los autoabsorbidos, de Nina W. Brown.

Trabajé con un cliente, Tom, que quería que su padre narcisista le mostrara algo de amor y reconocimiento. Fue una lucha difícil. Tom llamaba a sus padres, y su padre respondía a la llamada.

"Este es Tom".

"Aquí está tu madre", decía su padre, pasando el teléfono.

Entonces Tom aprendió a decir "No quiero hablar con mamá. Quiero hablar contigo". Por supuesto, después de sólo unos treinta segundos, él conseguiría "Aquí está tu madre".

Finalmente, Tom pudo decir "No quiero hablar con mamá. Quiero hablar contigo. He llamado para hablar contigo". Este era un límite muy difícil de establecer para Tom. Aun así, su padre nunca tenía mucho que decirle.

Tom tenía miedo, y este miedo dificultaba el progreso. Tenía que enfrentarse a la pregunta: ¿Podría su padre responderle? Después de cada encuentro, sentía la debilidad de la respuesta de su padre. Tenía que dejar de lado su fantasía de que su padre podría un día deleitarse con él, como Tom había deseado de pequeño. Era demasiado tarde. Como su padre era un narcisista, siempre había sido demasiado tarde.

**Cómo lidiar con mamá y papá juntos**

Como adulto, el HEM puede encontrarse atrapado en la misma dinámica entre sus padres que experimentó cuando era niño. Por ejemplo, supongamos que va de visita y su madre se queja de su padre delante de él, como si no estuviera en la habitación. Una vez más, ella está utilizando a su hijo para llegar a su marido. Ella formula una alianza de dos contra uno, y su padre, resentido, desestima y rechaza a su hijo en respuesta, tal como había sucedido cuando él era un niño.

Este tipo de patrón de comportamiento puede estar muy arraigado. En un caso, la madre de mi cliente todavía se quejaba de su padre y trabajaba para atraer a su hijo como su aliado, conspirador y socio contra su padre -a pesar de que su padre había muerto años antes.

Si un HEM se enfrenta a estas situaciones familiares antiguas, tiene que tomar algunas decisiones. Si vuelve a caer en su antiguo papel con sus padres, pagará un precio emocional. Cuando se vaya y regrese a su propia casa, se llevará consigo sentimientos de impotencia y rabia. Puede proyectar estos sentimientos en su esposa y comenzar una pelea con ella. O puede querer calmar su dolor con alguna sustancia o proceso adictivo. Sam, del capítulo 5, recurrió al alcohol y al cibersexo después de su llamada telefónica semanal con su madre.

Un HEM no debería visitar a sus padres y permitir que los patrones de comportamiento destructivos de su infancia sigan ocurriendo. Al mismo tiempo, puede que no quiera evitar a sus padres permanentemente. Es lo mismo que con visitar a sus padres por separado: Tiene que tener unos límites, y tiene que estar dispuesto a decirlos en voz alta: "Parece que los dos siguen peleando. No quiero hablar de vuestras dificultades. Si insistes en hablar de ellas conmigo, me voy".

Puede decirles eso a los dos juntos, o puede decírselo a cada uno por separado. Pero tiene que establecer un nuevo conjunto de reglas para sí mismo, estén sus padres de acuerdo o no. Yo le instaría a escribirlas. Las reglas podrían incluir:

1. No respondo a las críticas de mi madre hacia mi padre.

2. No hablo con ella sobre mi padre.

3. Digo en voz alta a ambos que no quiero hablar con ninguno de ellos sobre su conflicto.

El HEM se lee esas reglas en voz alta antes de ir a su casa. Y si se mete en problemas, va al baño y las relee. Vuelve a salir y las anuncia una vez más a sus padres.

Al menos respeta sus límites, aunque sus padres no lo hagan.

Es importante no mantener estos límites de forma demasiado rígida o demasiado floja. Las personas con límites demasiado rígidos tienen dificultades para adaptarse al cambio y son incapaces de dejar que otras personas entren en su vida. A las personas con límites demasiado laxos les cuesta definir sus propias agendas y permiten que entren en sus vidas personas que son hirientes o violentas.

|  |
| --- |
| RESUMEN DE LOS PASOS PARA ESTABLECER LÍMITES  - Reconocer que hay un problema.  - Definir nuevos límites, ni demasiado rígidos ni demasiado laxos.  - Practique el establecimiento de los límites antes de ponerlos realmente. Estar dispuesto a tolerar la pérdida, la culpa, el miedo y la vergüenza que pueden surgir cuando se establecen.  - Planificar el apoyo después de tener un encuentro en torno a los límites.  - Establezca los límites y manténgalos firmes.  - Obtenga el apoyo previsto. |

Cuando era niño, el HEM quería que sus padres le respondieran espontáneamente. Ahora tiene que estructurar cuidadosamente lo que les presenta para obtener algún tipo de respuesta razonable. Creció temeroso y cauteloso porque no podía soportar la posibilidad de perder a sus padres. Finalmente, como adulto, está en el punto en el que puede asumir ese riesgo.

Es entonces cuando Tom puede decirle a su padre: "No quiero hablar con mamá. Quiero hablar contigo". No fue una gran conversación, pero fue un gran trozo de éxito para Tom. Había reclamado algo para sí mismo, incluso si lo que realmente sucedió no era exactamente su fantasía. Por supuesto, la siguiente vez que llamó, su padre le dijo: "Aquí está tu madre", y la siguiente vez que lo visitó, su madre se quejó de su padre. Pero ahora Tom sabía que podía redirigir una conversación, si lo necesitaba.

A menudo, un HEM tiene que repetir la declaración de sus límites muchas veces, y es su juicio si deja de intentar romper el contacto o sigue redirigiendo. Pero la respuesta de sus padres no es el Punto. El HEM que se recupera tendrá que dejar de soñar con los padres ideales que quería. A medida que avanza en su proceso de curación, es posible que reciba un poco de apoyo de ellos. Lo más importante es que ha recuperado su capacidad de apoyarse a sí mismo.

**Mejorar las cosas con los hermanos**

Un HEM ha desempeñado a menudo el papel de padre para sus hermanos, pero esto tiene que terminar. El primer paso para mejorar las cosas es dejar de ocuparse de los hermanos crónicamente necesitados. A menudo, cuando él está siendo "el Padre", sus hermanos lo ven con desprecio y enojo, se dirigen a él inapropiadamente y le hacen demandas. Y realmente no hay una relación de hermanos. Cuando sus hermanos le llaman para pedirle ayuda y quieren desahogar sus penas, él debe escuchar y ofrecer amor y apoyo, pero no debe ofrecerse a arreglar las cosas. Tiene que dejar de actuar en el papel de padre.

Puede decir cosas como "Veo que tienes un verdadero problema. Confío en que lo manejarás. Tengo mucha confianza en ti" en lugar de "Déjame venir y ayudar".

Esa es la diferencia que necesita Practicar, porque al acercarse y ayudar se está colocando en el papel de padre, que es un subproducto de su papel como HEM. Un HEM a menudo aprende a criar a sus hermanos de su madre, porque Ella lo utilizó para asumir algunas de sus tareas de crianza (y las de su padre).

Por lo tanto, cuando mamá llama y le dice que vaya a cuidar a Patty, su hermana, él necesita aprender a decirle a mamá que no lo va a hacer. Y no debe permitir que Patty le llame para decirle lo mucho que su madre necesita que vaya a ayudarla. Cuando empiece a entender estas triangulaciones, verá cómo funcionan para mantenerle en un papel poco saludable. También en este caso necesita límites. Puede hacer una lista de las formas en las que está enganchado a su hermana o hermano de forma perjudicial. Entonces puede usar el mismo Proceso que usó para Cambiar su relación con Mamá.

Cuando haya superado el papel de padre con sus hermanos, querrá intentar tener conexiones sociales con ellos que no impliquen ocuparse de los problemas. Podría ir a un juego de pelota, una película, una excursión, una noche en la Ópera, cualquier cosa que ambos disfruten. La clave es no tener una sesión de resolución de problemas.

Quizá se pregunte: "¿No se supone que los miembros de la familia deben ayudar a los miembros de la familia?". Sí, pero hay que tener en cuenta los patrones a largo plazo: Si la necesidad de ayuda de los hermanos es un problema repetitivo que realmente deberían resolver por sí mismos, ¿qué tipo de apoyo realista puede o debe ofrecer un hermano? Ciertamente, ofrecerá afecto y ánimo, pero tiene derecho a ocuparse de sí mismo. Tiene derecho a considerar sus propias necesidades.

|  |
| --- |
| RESUMEN DE CÓMO MEJORAR LAS COSAS CON LOS HERMANOS  - No actúe como padre sustituto de sus hermanos.  - Establece límites con ellos si están excesivamente necesitados.  - Si actúan habitualmente como agentes de tu madre o de los demás, pídeles que dejen de hacerlo.  - Desarrolle relaciones con ellos si su conexión se ha visto dañada por el enredo. |

Otro tipo de relación disfuncional surge entre un HEM y sus hermanos. Pueden estar distanciados. Sus hermanos pueden estar enfadados con él, celosos, y sentirse competitivos con él, porque era el favorito de su madre. Su posición exaltada puede haberle alejado de sus hermanos. En este caso, puede necesitar mostrar interés y empatía por ellos y trabajar para desarrollar relaciones adultas con ellos.

**Más allá de los padres y los hermanos: Construir una red de apoyo**

Muchos HEM no tienen vidas distintas de sus obligaciones. Tienden a organizarse en torno al trabajo, sus madres, sus hermanos y sus otras relaciones obligatorias. Los HEM a menudo se sienten incómodos con las conexiones, porque se sienten culpables de tener sus propios intereses y temen enredarse. De hecho, los HEM tienden a enredarse en las relaciones sociales, pero hay formas de contrarrestarlo.

Es importante tener amistades fuera de la familia. A menudo un HEM no desarrolló amigos cuando era niño, porque interferían con la "mejor amistad" de mamá. Por lo tanto, muchos HEM están socialmente aislados. Un HEM debe tomar en serio la necesidad de cambiar esto. Incluso unas pocas horas a la semana de contacto social puede hacer una gran diferencia en su felicidad.

Una forma poderosa de compañerismo disponible para el HEM es un grupo de apoyo. Hay una profunda satisfacción en reunirse con personas que están buscando humildemente hacerse mejores. Estar en un grupo de apoyo puede llevar a conocer o hacer amistades significativas.

Sin embargo, un HEM no debe limitarse a Organizaciones dedicadas a la solución de problemas. Los grupos sociales proveen Lugares donde el HEM puede Practicar estar alrededor de la Gente y estar conectado con la Gente sin estar enredado.

El HEM puede conectarse con una variedad de tipos de grupos: religiosos, de servicio a la comunidad, orientados a pasatiempos y muchos otros.

Las organizaciones y los clubes a menudo tienen un conjunto de reglas, por lo general tácitas, sobre cómo funcionan las cosas, para que la gente pueda acercarse un poco pero no demasiado. Así, un HEM puede Practicar definiendo y manteniendo los límites.

El HEM generalmente encuentra este tipo de estructura útil. Es importante que un HEM tenga cuidado con su impulso de querer hacer las relaciones más significativas de lo que son, de involucrarse demasiado rápido, o de evitar las conexiones por miedo a ser abusado y explotado.

Tener límites razonables y ser claro sobre ellos es la clave para convertir las conexiones poco saludables en mejores conexiones con mamá, papá, la hermana, el hermano y todos los demás. Esto es fácil de Decir y difícil de hacer para un HEM. Este Capítulo ha esbozado algunas formas específicas para ayudar a que esto suceda. En el próximo Capítulo, consideramos otro Desafío para el HEM: las citas y el matrimonio.

## 12 Divorciarse de mamá y no casarse con alguien como ella

Pautas para los HEM sobre las citas y el matrimonio

Un HEM que busca una relación comprometida satisfactoria debe enfrentar un divorcio necesario de su madre. Este divorcio se produce principalmente estableciendo límites, como se describe en el capítulo anterior. Sin embargo, también implica examinar la imagen idealizada de su madre para descubrir cómo la tiene en su inconsciente. Un HEM necesita comprender qué tipo de expectativas puede llevar a sus relaciones. Como se señaló en discusiones anteriores, "el pasado se proyecta en el presente".

También debe ser su "propio hombre" mientras considera el compromiso. Tiene que tener claros sus requisitos mínimos para una relación actual o futura. Necesita escribir esto en un "Plan de Relación".

**El Plan de Relación**

Un Plan de Relación proporciona una descripción clara del tipo de mujer que quiere en su vida y el tipo de relación que le gustaría tener con ella. "Sólo quiero estar conectado con alguien" no es suficiente.

El Plan de Relaciones de un HEM debe incluir especialmente lo que él "debe tener". Si su relación actual carece de estos elementos fundamentales, entonces debe centrarse en ellos como una prioridad en sus discusiones con ella, en su terapia individual y en la terapia de pareja. Si el miembro de la familia todavía está "saliendo", puede utilizar el plan de relaciones (y su cerebro izquierdo) para ayudarle a mantener la conciencia mientras tiene citas.

Un Plan de Relación es una guía de lo que usted busca. Está adaptado a usted. Al ser explícito, involucra a su cerebro izquierdo y no se abandona a las elecciones, a veces compulsivas, de sus plantillas inconscientes.

Tu plan debe incluir una descripción general de la relación que imaginas. Esta descripción puede comenzar con una "declaración de visión", un breve resumen de su situación vital y de lo que desea; por ejemplo, "Soy un padre soltero con responsabilidad sobre mi hija de cuatro años. Busco un compañero de vida que me quiera a mí y a mi hija". Luego puedes dar más detalles en secciones con títulos como: "¿Qué tipo de relación y qué tipo de mujer?"

Después de la descripción, debería haber un recordatorio de las "banderas rojas" a las que hay que prestar atención. Se trata de deficiencias en la pareja que te preocupan especialmente. También tiene sentido anotar algunas ideas sobre la compatibilidad que aclaren el tipo de compromiso que quieres y el tipo de vida que quieres llevar. Deberías incluir tu objetivo final para la relación, tal y como se describe en el capítulo 11. Puedes terminar tu plan de relación con algunas reflexiones finales, quizás bajo un título como "Importante a tener en cuenta", en el espíritu de las nuevas creencias saludables. Vea el recuadro titulado "Nuevas creencias para los HEM" en el capítulo 11. El principio básico a la hora de redactar un plan de relaciones es tener claro qué es lo más importante para usted. El siguiente recuadro ofrece un resumen.

No me estoy centrando aquí en los consejos para las citas casuales. Estoy pensando más bien en que usted está buscando una relación seria o que ya está en una relación seria. El Plan de Relaciones se convierte en tu recurso para la claridad del cerebro izquierdo: ¿Es esta relación lo que quieres? ¿Cómo necesita mejorar? Mis clientes HEM a menudo tienen problemas especiales con las líneas de fondo para sus relaciones establecidas. Si un hombre ha estado casado durante cinco años, puede estar aterrorizado de desafiar a su Pareja, y puede no tener idea de cómo ser decente, cariñoso y firme al mismo tiempo. Tal vez un ejemplo sea útil:

|  |
| --- |
| PLANTILLA PARA UN PLAN DE RELACIONES  1. Descripción  a. ¿Cuál es su visión general de su relación? Por ejemplo: "Busco un compañero de vida que me quiera a mí y a mi hija".  b. ¿Qué tipo de relación quieres? Por ejemplo, "matrimonio e hijos". Esto puede ser tan detallado como quieras  c. ¿Qué tipo de mujer quieres? Lo que te parezca importante.  2. Banderas rojas. Señales de peligro en el sentido de deficiencias. Por ejemplo, bebe demasiado, se comporta sexualmente, es mezquina o cualquiera de las cualidades de una persona insegura enumeradas en el cuadro "Personas seguras Personas inseguras".  3. Compatibilidad. ¿Cómo coinciden sus expectativas de compromiso con las tuyas? ¿Esta mujer quiere las mismas cosas en la relación que usted? ¿Son sus planes de vida compatibles con los tuyos?  4. El resultado final. Descrito en el capítulo 11.  5. Importante tener en cuenta. Algunas creencias saludables. Por ejemplo: "No estoy siendo desleal con mi madre cuando tengo una relación satisfactoria con una mujer". |

Un HEM normalmente va a necesitar una pareja que esté dispuesta a trabajar con él y a ser paciente mientras progresa en la terapia. Pero si él está en una relación a largo plazo con una mujer que es crónicamente despectiva, enojada, insatisfecha, culposa y narcisista -tal vez alguien como su madre- su supervivencia emocional requerirá algunos cambios. Lo esencial es una forma de aclarar lo que está en juego.

Podría presentárselo de la siguiente manera "Nuestro matrimonio [o relación] es muy importante para mí. Te quiero. Sin embargo, me siento herido por tus interminables críticas e insatisfacciones. No voy a poder vivir con ello mucho más tiempo. En el espíritu de darnos una oportunidad, quiero que hagas un trabajo terapéutico específico para ver si este es un problema que puedes trabajar. Si no puedes progresar en esto en los próximos tres meses, tendré que dejarte, aunque eso sería difícil

"Me gustaría que me mantuvieras al tanto de lo que estás haciendo en los próximos meses. Si no me dices que pasa algo, asumiré que no pasa nada, y tomaré la decisión de ir en otra dirección".

Y entonces se prepara para irse. No espera tres meses para empezar a hacer planes para irse. Tiene que demostrarle a ella y a sí mismo que su fondo es real

**Cómo navegar por una relación**

Un HEM tiene la tendencia a dejar que sus plantillas inconscientes controlen sus relaciones. Su vínculo de deslealtad lo lleva a elegir mujeres con las que no puede comprometerse. Esta es una manera en la que él puede mantenerse leal a mamá. O puede tener aventuras y traicionar a una mujer que es buena para él. De esta manera, también se mantiene leal a mamá. Cuando un HEM inconsciente se casa, puede continuar honrando su Vínculo de Deslealtad casándose con una sustituta de su madre-por ejemplo, una mujer crítica, dependiente y necesitada.

Es común que un HEM esté en una relación pero no esté comprometido con la misma. En este caso, no debe permanecer con un pie dentro y otro fuera. Esta es la Manera en que yo aconsejo a tales HEM para que le den a sus relaciones actuales una oportunidad justa sin estar "atrapados" en ellas:

1. ¿Puedes comprometerte por un período de tiempo para ver si funciona? Estar comprometido, incluso "temporalmente", es diferente de simplemente salir juntos. Suelta a otras mujeres, incluyendo las que "dejan pasar el tiempo", que hacen que no estés plenamente presente. Ver la siguiente sección.

2. Vigila tus propias tendencias a proyectar sentimientos. ¿Proyectas en ella sentimientos sobre tu madre? Acude a terapia de pareja para asegurarte de que os estáis comunicando.

3. Involucra a tu cerebro izquierdo en tu proceso de toma de decisiones. ¿Coincide ella con tu plan de relación? Si es así, quédate quieto y trabaja para superar tu malestar y tus temores de enredo. Si no es así, deja ir el impulso de ser leal y comprometido, incluso cuando no es bueno para ti.

4. Prepárate para renunciar a la perfección. Esperar encontrar una pareja perfecta es una forma más de evitar el compromiso.

5. Si un esfuerzo consciente y concienzudo de compromiso no funciona, entonces toma la decisión definitiva de dejar ir y seguir adelante. Pasa de tu relación fallida a un compromiso redoblado contigo mismo.

Sigue el Plan de Relaciones que ya he descrito y vuelve a intentarlo. Ten en cuenta las cinco Etapas del cortejo saludable que se comentan en el Capítulo 7 y esfuérzate por seguirlas.

**La falsa promesa de la aventura**

Las relaciones comprometidas evocan el inconsciente. Para un HEM, una aventura es una manera de encontrar alivio a su lucha con el compromiso causada por su atadura de deslealtad (inconsciente). Una aventura promete falsamente al HEM la posibilidad de una intimidad libre de cargas. En una aventura, él puede simular ser abierto e íntimo, porque sus problemas de enredo no están comprometidos. Por lo tanto, el HEM puede relajarse y pasar un buen rato. Esta "libertad", sin embargo, es sólo un efecto secundario temporal para evitar el vínculo de deslealtad. Si la aventura se convierte en una relación comprometida, el vínculo de deslealtad volverá a surgir.

Considere la forma en que mi cliente Robert se engañó a sí mismo con una aventura. Al principio de su aventura, Robert se dijo a sí mismo, "Martha es la respuesta. Estoy sintiendo cosas con ella que no siento con mi esposa. Nunca he sido tan libre. Este es mi verdadero amor".

Pero los sentimientos a menudo pueden ser malos indicadores de la realidad. Robert se sentía entusiasmado por su escape temporal de las cargas de su enredo. Pero sus problemas de enredos estaban en lo más profundo de su inconsciente. No iban a desaparecer sólo porque había encontrado una nueva mujer. Cuando se divorció de su esposa y se comprometió más con Martha, estos problemas resurgieron. Proyectó sus sentimientos de enredo en Martha. Perdió su sentido de la libertad. Entonces ella era la que estaba en conflicto con él.

Robert no había ganado nada al dejar a su esposa por Martha. De hecho, había sufrido pérdidas significativas. Traicionó a una esposa y destruyó una familia. Sus hijos también sufrieron por su traición. Su historia de dañar a la gente se extendió, incluyendo su larga historia de hacerse daño a sí mismo. Y tenía los mismos problemas con su nueva mujer que había tenido con la anterior: Se sentía atrapado y quería libertad.

Robert no era un cínico hedonista sexual ni un mujeriego compulsivo. Más bien, su problema residía en su voluntad de creer en sus ilusiones de libertad y en sus fantasías de ser salvado por "la única" mujer que estaba destinada a él. Era una ilusión mutua, ya que Marta la compartía. La falsa promesa de la aventura se basa en la falsa idea de que nuestros problemas están fuera de nosotros y, si encontramos a la persona adecuada, podemos salvarnos de los retos de mirar hacia dentro y hacer cambios.

**HEM en el amor**

Hay dos tipos de personalidad distintos para el HEM: el HEM aplacador ("aplacadores") y el HEM controlador ("controladores"). Este es un capítulo de consejos, y a veces el consejo correcto para estos dos tipos de HEM necesita enfatizar cosas diferentes. De las personas que hemos conocido en la primera parte, Freddy es un aplacador, Doug es un controlador, y Sonny cae en algún lugar entre los dos tipos. Las personalidades de muchos EEM son una mezcla de los extremos. Sin embargo, para simplificar y clarificar, será útil discutir los extremos.

Un aplacador tiende a enredarse con su pareja y a perder su propia identidad. Se muestra conciliador y pasivo, tímido y vago, no está del todo "ahí". Es demasiado complaciente y descuida sus propias necesidades. Después de algún tiempo, típicamente encontrará que ser tan complaciente lo quema y también trae viejos resentimientos.

Los HEM controladores son arrogantes, autoritarios, rígidos, exigentes y egocéntricos. Les aterra perderse a sí mismos. Temen quedar atrapados una vez más: "No puedo ceder. Si cedo en algo, tendré que ceder en todo". Estos HEM no pueden soportar el dar y recibir de las relaciones sanas.

Un HEM controlador a menudo utiliza las aventuras para ayudarle a mantener su distancia emocional. Obtiene dos "beneficios" adicionales al tener aventuras: está descargando en otras mujeres la ira que siente hacia su madre, y está actuando la traición de su confianza por parte de su madre. Vemos el poder psicológico de tener aventuras: mantener la distancia emocional, expresar la rabia reprimida y la repetición compulsiva de la confianza dañada enterrada en el inconsciente.

Obsérvese que algunos HEM evitan por completo las relaciones. En lugar de ser apaciguadores o controladores, no se conectan para la amistad o el romance. Estos HEM socialmente aislados nunca trabajaron para ser desleales a mamá y convertirse en sus propios hombres independientes.

**El HEM aplacador**

Los aplacadores tienden a ser compulsivos e impetuosos en situaciones románticas o sexuales. Dejan de lado las Etapas tempranas e intermedias del cortejo (Capítulo 7). Pasan del interés y la atracción al sexo o (fantasean con) el matrimonio demasiado rápido. Se olvidan de considerar si les gusta la persona con la que salen.

El placentero se apresura a captar los problemas y preocupaciones de su pareja y los considera sus problemas y preocupaciones. Si ella dice: "Tengo que hacer...", él dirá instintivamente: "Toma, déjame hacer eso por ti". Aconsejo a mis clientes placadores que se abstengan de hacer eso. Este impulso de ayuda le resulta familiar y normal al placador. Cuando les pido a estos HEM que dediquen algún tiempo a perseguir sus propios intereses, a menudo no saben cuáles son sus propios intereses.

He aquí una historia de uno de mis clientes placadores, que grabé y reproduzco aquí con su permiso:

|  |
| --- |
| Tenía probablemente veinte o veintiún años. Conocí a una mujer muy atractiva en un baile en la Universidad de Michigan. No era la típica mujer que me atraía. Era menos necesitada. Fuimos a un picnic.  Era madre, y hablaba de su hijo. Ella solo estaba haciendo conversación, pero yo empecé a ofrecerle consejos. Era automático: aquí había una mujer; por lo tanto, yo debía resolver sus problemas.  Ella me dijo: "No necesito que me ayudes con esto", o algo así. Mi vergüenza surgió a lo grande. Terminé la cita tan rápido como pude, y no volví a llamarla. Puede que ella quisiera que la llamara, pero no pude porque estaba muy avergonzado. Pensé que debía ocuparme de sus problemas, pero ella no quería saber nada. Ella quería salir conmigo. Probablemente quería tener sexo, divertirse, salir. Supongo que ella fue una de mis muchas oportunidades perdidas. |

Los aplacadores siguen siendo aplacadores después del matrimonio, y el enredo de un aplacador con su mujer tiende a disminuir su intimidad. Si tienen alguna sensibilidad, es probable que ambos cónyuges se sientan insatisfechos. Un marido necesita desarrollar un equilibrio saludable entre dedicarse a las necesidades de su familia y reservar algo de tiempo y recursos para sí mismo. A los placadores les resulta difícil este equilibrio. Tienden a no reservarse nada para sí mismos. Cuando están cerca de una mujer, intentan gestionar los sentimientos de ser engullidos y abrumados manteniéndola satisfecha. Recordemos que complacer a la gente y descuidarse a sí mismo son síntomas básicos del HEM.

Un placador Puede evitar estos extremos teniendo límites y Estructura para "obligar" a hacer Algún tiempo libre de culpa para sí mismo. Algo como "Esta noche tú y yo saldremos juntos. Mañana es mi noche. La noche siguiente es la tuya". Esta definición y estructura le ayudará a mantener un equilibrio saludable en su relación.

Estas son mis pautas para los placeros que están saliendo. Considere la posibilidad de escribir las respuestas a las preguntas para que su cerebro izquierdo sea consciente. En las citas, debe ir despacio y no comprometerse demasiado rápido: Mantenga espacio entre las citas, salga con otros mientras conoce a alguien y posponga el acto sexual.

1. Sigue tus reacciones naturales. No te centres excesivamente en atenderla. Intenta ponerte en contacto con lo que sientes.

- ¿Te gusta esta persona?

- ¿Te sientes emocionalmente seguro o sientes la necesidad de estar en guardia?

- Te sientes respetado y validado?

2. Considera la capacidad de esta mujer para trabajar contigo.

- ¿Cómo responde ella cuando usted expresa sus preferencias, sus necesidades y sus deseos? ¿Está dispuesta a considerar lo que usted quiere?

- ¿Muestra capacidad para escucharle y oír sus preocupaciones o quejas? ¿Puede asimilarlas y considerar una posible necesidad de cambio?

- ¿Tiene un proceso para lograr cambiar ella misma, si es necesario? Por ejemplo, ¿consideraría una terapia individual o un asesoramiento matrimonial?

**El HEM controlador**

Generalmente encuentro a los Controladores después de que están casados y son infelices. Vienen a mí criticando a sus esposas, teniendo aventuras y queriendo el divorcio. Se preguntan por qué están tan solos.

Consideremos a un controlador, William, con quien estoy trabajando actualmente. En sus propias palabras, él requiere que su esposa sea "sumisa" a él. Él es dominante, y lo quería así. Excepto que ahora quiere irse.

Ha tenido varias aventuras, y cree que las aventuras reflejan algún tipo de realidad. Por supuesto que no lo hacen. Esta es la falsa promesa de la aventura, ya discutida.

Su esposa ha descubierto sus aventuras, y esto ha precipitado su crisis. Por eso ha venido a terapia. Nunca antes se había planteado con qué tipo de persona quería estar casado, aunque lleva veinte años casado con Connie y tienen dos hijos.

En la terapia, se pregunta: "¿Qué quiero? Tengo una relación que no me gusta, porque ella depende de mí, y yo la he hecho así. ¿Y cómo puedo cambiar eso? ¿Tengo que divorciarme de ella para cambiarlo?".

Le he aconsejado que deje de hacer el papel de "papá" y que empiece a ver a su mujer más de igual a igual. Eso es una lucha para él. Se siente cómodo con el papel sumiso de ella, porque invierte el papel que tenía con su madre. Le ayuda a no sentirse tan indefenso con una mujer, que es de lo que se defiende.

Un controlador se asusta de las mujeres. Necesita tener el control, porque no quiere volver a sentir la envoltura, el miedo, el pánico y la rabia que una vez sintió de niño al verse obligado a ser sumiso a su madre. Es probable que elija a alguien que dependa de él, no sólo económica sino emocionalmente.

Tanto el placador como el controlador exhiben fuertes cualidades de cuidado. Sin embargo, el controlador cuida a su mujer haciéndose cargo, mientras que el placador trata de ser perfectamente receptivo para lograr el mismo objetivo. Ambos quieren mantener la paz y quizás conseguir un poco de amor.

Ambos tipos de HEM acaban por tener la sensación de que nunca han sido auténticos. A menudo sienten que han creado matrimonios que nunca quisieron realmente. Estos HEM se casaron a partir de sus plantillas inconscientes, que fueron desarrolladas para defenderse del enredo con sus madres. Mientras salían, no se detenían a preguntarse "¿Me gusta ella? ¿La respeto?" En cambio, se centraron en "¿Puedo mantenerla aplacada o bajo control?"

William está teniendo una verdadera crisis personal. No quiere continuar con las aventuras. Se preocupa lo suficiente por su mujer como para no querer hacerle daño. No es tan narcisista como para que no pueda guiarlo a mirarse a sí mismo.

Le animo a que hable de cómo se siente de verdad y a que abandone el tipo de timo que utiliza con su mujer. Cree que quiere dejar el matrimonio, pero cuando va a la terapia matrimonial, finge que está tratando de solucionarlo. Le dice a Connie lo que cree que ella quiere oír, tanto porque no quiere herirla como porque no quiere tener que lidiar con su ira y decepción. En esto, su comportamiento es indistinguible del de un aplacador.

Suelo evaluar a la pareja como parte de mi proceso de tratamiento individual. Quiero obtener el punto de vista de la mujer, particularmente si el hombre es narcisista o sexualmente adicto. En cualquier caso, no me va a contar toda la historia. Por la descripción de William, esperaba que Connie fuera un monstruo gruñón. En cambio, era hermosa, atenta, sensible y preocupada. William informa que ella ha sido mala y vengativa. Así que claramente tiene algunos problemas, pero no es su enemiga implacable. Esa forma de verla es su proyección de su representación interna de su madre.

Le he hecho saber a William que tengo algunas preocupaciones y dudas sobre su plan de dejar a Connie. "¿Por qué te vas?" Le he preguntado. "Escribe las razones por las que quieres irte y escribe las pérdidas que esperas experimentar". Le hice visualizar el año después del divorcio, sentado en su apartamento solo. "¿Cómo se siente? ¿Es esto lo que quieres? Ve allí. Imagínatelo". Empezó a llorar. Se enfrenta a algunas pérdidas importantes. Sin duda, echaría de menos a sus hijos.

Las principales pautas que trato de enseñar a los controladores como William son:

1. Conócete a ti mismo.

- Aprende a ser auténtico. Ponte en contacto con lo que realmente sientes y lo que realmente crees.

- Trabaja tu ira y tu miedo en un entorno terapéutico.

2. Sé honesto.

- Comparte las partes importantes y relevantes de quién eres.

3. No intentes manipularla ni manejar sus sentimientos.

4. Deja tus asuntos. No te vayas por otra mujer, ni en la realidad ni en la fantasía.

- Enfréntate a tu egocentrismo y narcisismo. Aprenda a dar en lugar de tomar.

**Lealtad inadecuada y personas inseguras**

La experiencia del enredo sienta las bases en el HEM para la lealtad inapropiada. Vimos esto en el capítulo 8 en torno al dilema laboral de Arthur. Cuando una situación laboral, social o matrimonial es mala, los HEM tienden a volverse más leales y no considerarán irse, incluso después de que las medidas razonables no hayan producido mejoras. Esta tendencia es la razón por la que es tan importante para el HEM hacer un punto de desarrollo y el cumplimiento de las líneas de fondo para cada uno de sus relaciones.

La experiencia del enredo también desensibiliza al HEM de la gente que es egoísta y explotadora. Por lo tanto, los HEM a menudo pierden las señales de que alguien podría potencialmente dañarlos o explotarlos. Aprenden a no tener en cuenta sus propios sentimientos o reacciones ante la gente. Tienen problemas para saber que están con una persona segura, y pueden ser notablemente inconscientes de las señales de peligro. En el siguiente recuadro encontrará algunas pautas.

**Cómo tener una relación consciente**

Un hombre con familia ciertamente organizará su vida en torno a las necesidades de su esposa e hijos, pero un típico aplacador tendrá problemas para retener algo para sí mismo. El Controlador se va al extremo opuesto, separándose de su sentido de la responsabilidad y volviéndose desapegado. Ambos patrones, el de no contenerse y el de desapegarse, son destructivos para las relaciones y las familias. Los placadores y los controladores deben hacer de sus patrones particulares el foco central de su terapia.

|  |
| --- |
| PERSONAS SEGURAS  1. Tienden a expresar sus sentimientos de forma moderada y razonable.  2. Tienden a ser compasivos, comprensivos y empáticos cuando comparten sus sentimientos.  3. Muestran interés por ti, por lo que haces y por cómo te sientes.  4. Están dispuestos a negociar la relación.  5. Te hacen saber si sienten que hay un problema entre los dos. Se interesan por saber cómo te sientes sobre su comportamiento, si parece que hay un problema.  6. Son claros sobre quiénes son, en qué creen y cuáles son sus intenciones.  7. Se sienten bien a su alrededor. Saben a qué atenerse con ellos.  PERSONAS INSEGURAS  1. Tienden a no revelar sus sentimientos o, si lo hacen, es de forma extrema. O bien amenazan, para que te sientas intimidado, o se convierten en mártires para hacerte sentir culpable.  2. No muestran mucha empatía. Les cuesta ser sensibles a lo que se siente al estar en el lugar de otra persona.  3. Están centrados en sí mismos e interesados. Hacen que la mayoría de los temas de conversación giren en torno a ellos mismos.  4. No negocian en las relaciones. No tienen un buen historial de relaciones. Tienen pocos amigos o sólo amigos serviles o dominantes.  5. Son imprecisos en cuanto a sus motivos, intenciones y compromisos. Culpan a los demás cuando son malinterpretados.  6. No se "sienten bien" con usted. Por ejemplo, los narcisistas tenderán a hacerte sentir inadecuado e inseguro de ti mismo, en respuesta a su necesidad de dominar y a su incapacidad para reconocerte como una persona independiente. |

Ambos tipos de HEM deben ir despacio en las citas y hacer un esfuerzo especial para decidir si les gusta una mujer antes de comprometerse con ella. Deberían ser explícitos sobre lo que quieren escribiendo un Plan de Relación. Deben ser conscientes de sus patrones de comportamiento a través de la terapia y, si ya están en una relación comprometida, a través de la terapia de pareja.

Un HEM que desee una relación satisfactoria con una mujer debe realizar tres tareas:

1. El HEM necesita liberarse del control de sus experiencias de enredo. Un HEM está tan acostumbrado a ocuparse de las necesidades de la mujer, o a hacerse cargo, que no ha desarrollado la sensación de que hay alguien ahí para él. Necesita creer que una Conexión amorosa segura es posible y que no necesita protegerse aplacando o Controlando. Necesita dejar de escapar a través de fantasías o de una nueva mujer.

2. El HEM y su pareja deben abordar su tendencia a proyectar sus sentimientos del pasado en la relación. El HEM intuitivamente sentirá la necesidad de alejarse o mantener la distancia con su pareja, cuando en realidad es a menudo su madre de la que quiere escapar.

3. Hay que resolver la siguiente cuestión: ¿Los problemas de enredo del HEM se interponen en el camino de una relación potencialmente grandiosa, o la relación debe terminar, porque este hombre y esta mujer no son fundamentalmente buenos el uno para el otro?

Este capítulo y el anterior se han centrado en las necesidades del HEM: cómo puede tener mejores relaciones con sus padres, hermanos, pareja y otros. El siguiente capítulo aborda directamente las necesidades de las parejas de los HEM. Incluye las respuestas a las preguntas que me hacen con frecuencia sobre los problemas de relación y la terapia.

## 13 ¿Debo quedarme o debo irme?

Y otras preguntas que hacen las mujeres involucradas con el HEM

Las parejas de HEM me hacen muchas preguntas: ¿Debo quedarme o debo irme? ¿Qué debo hacer y evitar hacer para mejorar la relación? ¿Cómo lo llevo a terapia y qué hago cuando está en terapia? ¿Qué pasa si estoy involucrada con un HEM casado que quiere dejar a su esposa y casarse conmigo? Y así sucesivamente. En este capítulo respondo a todas estas y otras preguntas.

Pero primero, ¿estás realmente involucrado con un HEM? Los cuestionarios anteriores eran desde el punto de vista del HEM. Este considera cómo se ven las cosas para la pareja. Responda a cada pregunta con un sí o un no. Cuantas más preguntas tengan una respuesta afirmativa, más probable es que esté involucrado con un HEM.

**¿Estás involucrada con un HEM?**

1. ¿Deja que su madre interfiera en su relación?

2. ¿Hace lo que su madre le dice que haga, incluso cuando debería haber consultado con usted primero?

3. Después de una visita o llamada telefónica con su madre, ¿está irritable, crítico o distante con usted?

4. ¿Parece que se esfuerza por manteneros separados a ti y a su madre?

5. ¿Su madre le critica cuando habla con él o incluso directamente con usted?

6. ¿Le cuesta asumir compromisos sencillos, como ir al cine o a cenar?

7. ¿Parece sensible por no querer ser "controlado"?

8. ¿Dice a menudo cosas como "no me presiones" cuando intentas plantear el futuro de vuestra relación?

9. ¿Ha disminuido constantemente su nivel de interés y atención por ti sin razón aparente?

10. ¿Te sientes a menudo insegura de tu importancia para él, y eres rechazada cuando intentas hablar de ello con él?

**¿Debes quedarte o debes irte?**

Para tomar una buena decisión sobre si quedarse o irse, la pareja de un HEM debe ser realista y valiente. Ser realista significa saber que las cosas no van a "cambiar". Las promesas vacías y las ilusiones no servirán. Ser valiente significa ser capaz de arriesgarse a terminar la relación. Tu miedo principal puede ser que tu HEM no te ame lo suficiente como para cambiar. Sin embargo, ser claro sobre lo que debe suceder para que usted se quede y lo que hará que se vaya puede fortalecer o salvar su relación.

La creación de esta claridad es lo que se trata de la línea de fondo. La línea de fondo para el socio de un HEM es básicamente la misma que se describe en el capítulo 11. Sin embargo, la preocupación para la pareja de un HEM es más a menudo en torno a la cuestión de tener un compromiso definitivo. Cuando el hombre simplemente no está dispuesto a cambiar y a estar disponible para el compromiso, a pesar de todos sus esfuerzos por ser paciente, puede necesitar Su línea de fondo para aclarar para él y para usted cuáles son sus límites. Tu línea de fondo no debe utilizarse para controlar o coaccionar un compromiso por parte de él, sino como un límite tanto para ti como para él. Es un recordatorio respetuoso de tus necesidades, no una amenaza.

Podrías decir "He disfrutado mucho de nuestra relación. Me gustas. Sin embargo, me ha resultado difícil que antepongas a tu madre a mí con regularidad, dejando que interrumpa nuestro tiempo especial y cancelando las citas conmigo cuando te pide ayuda de última hora. No puedo vivir con eso. Creo que aún podemos mejorar las cosas. Me gustaría pedirte que hicieras terapia en torno a tu relación con tu madre. Si no puedes hacer progresos en esto durante el próximo mes, no puedo quedarme contigo. No quiero fastidiarte, así que no voy a estar recordándote esto. Necesito que me demuestres que te tomas este problema en serio". Ahora es responsable. Sabe qué hacer para mantenerte en su vida. En ese mes de tiempo, está preparando su salida. Hará cosas como buscar otro lugar para vivir, conseguir amigos que lo apoyen y hacer arreglos para ser económicamente independiente. No estás esperando a ver cómo sale. Te estás preparando para respaldar tu declaración con acciones prácticas.

También recomiendo que las parejas de HEM desarrollen su propia versión de un Plan de Relaciones (véase el capítulo 12), tanto si sólo esperan una relación seria como si llevan años casados.

Podrían considerar la posibilidad de incluir en su línea de fondo y en su Plan de Relación versiones de los rasgos que se dan en el siguiente recuadro. Estas cualidades son básicas para que un HEM pueda tener una relación en absoluto, y mucho menos tener una buena relación con usted. También puede considerar con qué tipo de HEM se relaciona: aplacador o controlador (véase el capítulo 12). Si intenta que su aplacador vaya a terapia antes de que se queme, lo más probable es que cumpla, aunque sólo sea para complacerle. Después, el éxito dependerá de su capacidad para salir de la negación. Un controlador puede ser encantador y excitante, pero cuando comienza a sentirse insatisfecho, su primer pensamiento es encontrar una nueva mujer.

Con cualquiera de los dos tipos de HEM, se buscan pruebas de que está dispuesto a tomar conciencia de los problemas asociados a su madre. Por lo tanto, un historial de reflexión personal es una buena señal.

|  |
| --- |
| CUALIDADES QUE DEBES BUSCAR EN TU HOMBRE  1. Es fiable y cumple lo que dice que va a hacer.  2. No es demasiado encantador y solícito demasiado pronto.  3. Está dispuesto a negociar contigo.  4. No está siempre centrado en sí mismo. Es considerado si te sientes despreciada.  4. No siempre es apaciguador y conciliador contigo. Muestra preferencias y tiene límites.  5. Es claro sobre lo que cree, lo que quiere y hacia dónde va (familia, carrera, etc.) sin ser rígido al respecto. Esta claridad te permite tomar decisiones informadas sobre cómo, y si, quieres trabajar algo con él.  6. Es maduro y responsable. El juego es importante para él, pero no es su objetivo principal.  7. Muestra compromiso en áreas significativas de su vida.  8. Tiene una cualidad de humildad, y puede ser vulnerable contigo.  9. Parece dispuesto a buscar ayuda externa en asuntos personales, si es necesario. |

La capacidad de Claridad y Conexión de un HEM dependerá de su grado de Separación de su madre. Cuanto más separado esté (o esté dispuesto a estar), más capacidad de compromiso tendrá. Si su HEM no hace progresos en sus problemas de enredo, básicamente hay sólo dos opciones para usted: aceptarlo o romper. ¿Cómo puede saber si está progresando? Él debería, durante el período de (digamos) un año, hacer que su madre sea menos primaria y tú más primaria, para que no sigas dudando de tu lugar en su vida. Debería empezar a enfrentarse a su madre si ésta le critica o interfiere directamente en la relación. Debería analizar su propio comportamiento en un entorno terapéutico, terminar con sus aventuras y trabajar para dejar sus adicciones.

Por supuesto, su propia voluntad y capacidad para permanecer con él durante su largo período de recuperación es un factor en la forma de establecer su línea de fondo. También, si te encuentras ignorando la realidad y no cuidando de ti misma, tal vez enfocándote en las necesidades de él solamente, necesitas buscar ayuda profesional para ti. Tu primera preocupación debería ser: ¿La relación funciona para ti?

**Preguntas que frecuentemente me hacen las mujeres involucradas con los HEM**

Compañeros de HEM a menudo vienen a verme buscando información básica. Aquí están las preguntas que más comúnmente me hacen, junto con mis respuestas.

¿No es una buena señal para un hombre estar cerca de su madre? Sí. Normalmente, es una buena señal. Cuando un hombre está cerca de su madre, esto suele sugerir que podrá tener una buena conexión con una pareja romántica. Pero un HEM es diferente. El lugar donde una pareja romántica debería ir en el corazón de un HEM está bloqueado por su madre. No es accesible para usted.

¿La razón por la que se aleja es porque lo estoy presionando? No. Es debido a la fobia al compromiso de un HEM y a su confusión inconsciente de usted con su madre. Sin embargo, si usted se ha enfadado y exigido en sus intentos de conseguir que se comprometa, entonces puede estar ayudando a provocar su retirada. Probablemente sería útil para usted trabajar en otra estrategia para expresar sus deseos de compromiso. Por ejemplo, podría aclarar con él, de forma calmada y cariñosa, cuál es su objetivo final.

¿Cómo puedo conseguir que se comprometa más conmigo? No puedes. Su ambivalencia no tiene que ver contigo, y no puedes arreglarlo directamente. Sin embargo, si le ofreces un poco de comprensión y paciencia (siempre que esté trabajando en sus problemas de HEM) le ayudarás a verte de forma positiva y segura en lugar de como un objeto de sus sentimientos proyectados.

¿Debo presionarle para que afronte sus problemas de HEM? No, no debe hacerlo. Cuanto más le presiones y te enfrentes a él, más le harás sentir que eres su madre, asfixiándole y limitando su autonomía. Sin embargo, puede que tengas que establecer (o restablecer) tu línea de fondo con él, para que tanto él como tú entendáis que, si él no puede cambiar, tú no puedes quedarte. Sé honesta y cariñosa, pero no le presiones sin cesar. Tu línea de fondo te libera de la necesidad de recordárselo constantemente.

¿Debo tratar de ser comprensiva y útil? Si estáis en una relación negociada en la que estáis trabajando juntos en sus problemas de HEM, tenderle un poco de gentileza y comprensión podría ser muy útil para ambos. Sin embargo, tenga cuidado de no convertir la ayuda y la comprensión en una forma de negación, para evitar el conflicto de hacerle saber cómo se siente.

¿Qué debo hacer cuando él deja que su madre interfiera con nosotros? No adoptes un enfoque de confrontación directa. Debes abordar el problema con calma. Hazle saber cuáles son tus límites. Explíquele pero no explote. Cuando se violen los límites, sé claro con lo que ha pasado. Por ejemplo, dígale: "Me incomoda que una vez más hayas dejado que tu madre nos interrumpa. Te he pedido que no contestes a las llamadas cuando estamos en una cita. Creo que voy a tener que pedirte que me lleves a casa". También puedes optar por no darle importancia en ese momento, pero sacar el tema más adelante, por ejemplo, en una sesión de terapia conjunta.

¿Cómo puedo tener una relación con la madre de mi hijo? Tienes que tener en cuenta que ella te va a ver como una competencia y como alguien que intenta "robarle" a su hijo. Eres una amenaza. Por lo tanto, no puedes tener una relación normal con ella, ya sea tu suegra o simplemente la madre de tu novio. Tendrás que mantener una distancia respetuosa. De hecho, ella puede ser abierta o encubiertamente antagonista hacia ti y estar trabajando para socavar tu relación con su hijo. Usted y su HEM deben discutir explícitamente juntos cómo van a manejar esto. Está bien pedirle que le diga a su madre que no va a aceptar comentarios negativos sobre usted. Si no está dispuesto a hacer esto, entonces su lealtad sigue siendo con ella y no contigo. Esto no es una buena señal para vuestra relación.

A veces, después de haber establecido una relación comprometida a largo plazo con su hijo, digamos un matrimonio, la madre cederá, se rendirá a la realidad y decidirá intentar establecer una conexión positiva contigo. Podrías estar abierto a esta oportunidad, pero manteniendo una distancia respetuosa. No intentes estar demasiado cerca para contrarrestar tu miedo a que te rechace o a que no parezcas "amable". Una madre enredada tendrá el impulso de ser entrometida, si le permite acercarse demasiado.

¿Y si se involucra con otras mujeres? No es raro que un HEM "mantenga contacto" con otras mujeres, como parte de su patrón de evitar el compromiso total. Si sospecha que está involucrado con otra mujer, debe preguntarle al respecto. Algunos controladores tienen un patrón de vida de mentir y ser mujeriegos. Si tienes la clara sensación de que está viendo a alguien, pero no lo confirma, entonces debes confiar en tu intuición. Establezca una línea de fondo clara y, si las cosas no mejoran, termine la relación.

Si sospechas que está involucrado con otras mujeres pero no estás dispuesta a plantearlo con él, entonces deberías ir a terapia para descubrir qué es lo que te impide cuidar de ti misma. Lo más probable es que tengas algún problema que te impida lidiar con las traiciones a tu confianza. Ver la discusión en "vínculos de traición".

¿Cuándo debo decidir terminar la relación? Hay tres situaciones que deben hacer que usted termine una relación con un HEM:

1. Su HEM se niega a reconocer o hacer algo sobre su relación con su madre.

2. Él está involucrado con otras mujeres y se niega a dejarlas y buscar ayuda.

3. Su propia historia personal o recursos internos no le permiten tolerar el largo viaje de sanación con él.

**Preguntas sobre la terapia**

Aquí están las preguntas más comunes que me hacen las parejas de HEM sobre la terapia, junto con las sugerencias que suelo dar.

¿Cómo puedo llevar a mi HEM a terapia? Primero, reconozca sus diferencias. Dígale: "Tú y yo tenemos algunas diferencias de opinión sobre tu relación con tu madre y cómo afecta a nuestra relación. Te quiero y me gustaría que nuestra relación continuara. ¿Y si vamos a ver a alguien que pueda ayudarnos a resolver esto? Podemos obtener una opinión imparcial de un tercero". De esta manera no estás diciendo que crees que es patológico. No lo estás confrontando sobre su comportamiento con su madre, más que para decir que hay una diferencia de opinión. No le estás haciendo admitir que está "equivocado". Aquí lo más probable es que adoptes una posición más neutral con él de lo que sientes. Podrías preguntarle si está de acuerdo con seis sesiones con el terapeuta, sólo para ver si os ayuda a los dos a hablar. De este modo, utilizas el lenguaje neutral para "hablar de" él en lugar de "cambiarlo".

En segundo lugar, deberías encontrar un terapeuta de parejas y hacer la llamada para concertar la cita en un momento mutuamente conveniente, para que él no tenga una excusa para no ir. Si él no quiere ir contigo en ningún momento, entonces ve tú sola para discutir la situación. Puede unirse a ti en una sesión posterior.

Por último, probablemente tenga sentido que vaya a terapia individual La historia de Sonny y Anne en ilustra este proceso.

Si reconoce el problema desde el principio, sería apropiado que acudiera a terapia individual de inmediato, con la opción de una terapia conjunta después de que se aclare lo que está tratando. Lo más típico es que él no admita que tiene un problema, y que usted lo esté engatusando para que venga con usted a hablar de la "diferencia de opinión".

¿Cómo me preparo para nuestra primera sesión conjunta? Naturalmente, le preocupará ir a su primera sesión conjunta. Si comienza con una terapia individual y luego pasa a una terapia conjunta, su terapeuta debe ayudarle a entender qué debe ocurrir para que sea bueno para usted, su pareja y la relación. Explore con su terapeuta las posibilidades de esa primera sesión. Las siguientes preguntas y respuestas también le darán una idea de lo que puede esperar.

¿Qué ocurrirá en la terapia conjunta? Lo más probable es que el terapeuta comience la primera sesión pidiendo a ambos que expresen sus diferencias en forma de declaraciones sobre lo que sienten u observan. Las fórmulas más comunes son "Cuando tú haces eso, yo siento esto. Cuando planteo eso, sucede esto". Un buen terapeuta de pareja te enseñará esta forma de presentar tus problemas desde el principio. Sus sentimientos acerca de su relación pueden salir a relucir, pero el estilo de auto-apropiación no alimenta sus defensas.

Harville Hendrix describe este enfoque en su libro Getting the Love You Want: A Guide for Couples. No se dice: "Está demasiado unido a su madre. Es un niño de mamá. Es un bebé". En lugar de eso, diga: "Me preocupa que la relación que mi marido tiene con su madre interfiera en nuestro matrimonio. Tenemos una diferencia de opinión sobre eso. Me gustaría compartir lo que se siente y se ve desde mi perspectiva".

A pesar de la preparación, a veces una pareja se limita a soltar sus quejas en la Sesión. Hasta cierto punto, esto es bueno. Pero una tormenta de quejas de diez años es abrumadora. Además, es probable que contenga asuntos de su pasado que está proyectando injustamente sobre su pareja. Tus quejas deben ser ordenadas, no sólo vertidas, cuando hagas un diálogo de pareja

¿Qué debo hacer con mi ira justificada? Sé que es difícil, pero debes aprender a utilizar tu enfado de forma constructiva. Si expresas tu decepción culpando, él sólo se meterá en su caparazón y no saldrá. Intenta dar un paso atrás y verlo desde su punto de vista. Está en un aprieto. No es el hombre que "no lo verá" sino el hombre que "no puede verlo". Este fue el caso de Sonny en el capítulo 1. Si hace hincapié en el hecho de que él tiene un problema, entonces ganará la batalla de expresar sus sentimientos pero perderá la guerra de mejorar su relación.

El terapeuta no debe permitir que ninguno de los dos ataque, critique o se complazca con desprecios. Tenemos buenas pruebas de que las relaciones exitosas se caracterizan por altos niveles de intercambio positivo, incluso en los desacuerdos, como se describe en Los siete principios para que el matrimonio funcione, de John Gottman y Nan Silver.

Una persona atacada se pone a la defensiva y no está disponible para el compromiso o el cambio. Por otro lado, si el terapeuta invalida tus preocupaciones, eso tampoco ayuda. Usted debe ser capaz de expresar todas sus preocupaciones y sentimientos. El terapeuta debe animarte a hacerlo y desalentar los ataques y la rabia. De lo contrario, busca otro terapeuta.

Sin embargo, tu ira es importante. Puedes aprovechar su energía. Utilícela para establecer límites. Utilízala para obtener claridad. Úsala para motivarte a escribir tu Plan de Relaciones.

¿Y si simplemente no puedo hacerlo? Intento detenerlo, pero el flujo de mis quejas pasadas sigue llegando. ¿Y entonces qué? Si no eres capaz de superar la intensidad de tu resentimiento e ira y ser constructivo con ella, es hora de que acudas a terapia individual. Trabaja específicamente en presentar tu dolor y tu ira de una manera responsable y constructiva. Quizás tu relación ha provocado sentimientos del pasado que se están proyectando en el presente. Cuanto más intensa y repetitiva sea la reacción, más probable es que se esté desencadenando algo en el cerebro derecho, expresando antiguos sentimientos reprimidos. Estas reacciones intensas y repetitivas son indicadores de diagnóstico (banderas rojas) para los terapeutas de que la respuesta proviene del pasado.

Es probable que estés aprovechando algo de tu infancia en el que alguien te hirió o traicionó. Dado que la energía actual está dirigida a tu pareja del HEM, la energía del pasado puede ser sobre tu padre. Pero también podría tratarse de un desplazamiento de una relación enredada con tu propia madre. Se lo dices a tu pareja, y luego tienes que decírselo otra vez, y otra vez, y otra vez. La razón por la que no puedes dejarlo pasar en el presente es porque la persona que necesitas para escucharlo no está ahí. Cuando sientes que todo lo que hace tu pareja no es lo suficientemente bueno -aunque muestre evidencias de estar cambiando- puedes estar proyectando desde el pasado.

Para ayudar a establecer un punto de vista que incluya el pasado, cuando aconsejo a las parejas sobre este tema, podría decir: "Parece que estás muy enfadado y no puedes dejar pasar esto, y estás bloqueado en algo. ¿En qué crees que estás encerrado? ¿Tienes miedo de que él nunca vaya a lidiar con esto?" Entonces podría dirigirme al HEM: "¿Puedes ver lo mucho que le importa tu relación? ¿Puedes ofrecerle el consuelo de que estás listo para mirar esto?"

Si él está listo para mirarse a sí mismo y trabajar en sus problemas con el HEM, pero usted aún no puede aceptar su intento a valor nominal, podría pedirle que considere qué es lo que lo hace difícil para usted. Le preguntaría si puede convertir sus quejas en preocupaciones diciéndole a su HEM: "Me preocupa que su relación con su madre se interponga en el camino", y "noto que cuando eso sucede, así es como me trata". Este cambio de punto de vista es diferente a las reacciones de enfado y crítica.

Entiendo que te estoy pidiendo mucho. Puede que lleves años lidiando con los comportamientos frustrantes y exasperantes del HEM. No es descabellado que te enfurezcas y te desanimes. Es posible que sientas que son diez años de retraso y que estás tan resentido que no puedes quitártelo de encima. Este es un punto de decisión clave para ti. Si no puedes intentar dejar tu posición de resentimiento perpetuo, entonces puede que te resulte difícil crecer con los cambios positivos que se están produciendo. Puede que necesites marcharte para evitar una relación crónicamente distante, antagónica o despectiva y para darte la oportunidad de hacer el duelo y volver a empezar.

**Cuando te confunde con su madre**

Cuando te responde con la rabia, el retraimiento y la ambivalencia que una vez sintió de niño -o más bien que no podía permitirse sentir de niño- te está confundiendo con su madre. El Sonny del capítulo 1 le hacía esto a Anne. ¿Cómo pudo ocurrir esto? Deja que mi cliente Mike te cuente cómo es la experiencia en sus propias palabras.

|  |
| --- |
| Estaba saliendo con Alice. Teníamos nuestras dificultades, pero las cosas iban bastante bien. Nos reuníamos dos o tres veces por semana. Nos tomábamos de la mano y hacíamos el amor, íbamos a cenar, nos divertíamos e íbamos al cine. Recuerdo muy bien un día. Hicimos el amor el día anterior. Nos tomamos de la mano. Habíamos hecho todo lo que solíamos hacer. Y entre esa cita y la siguiente vez que la vi, que fue sólo un par de días, mi madre me llamó. Fue uno de esos sermones llenos de culpa, de qué hice para merecer esto. Estaba acostumbrada a ellos, y no creí que me afectara mucho. Pero entonces Alice fue a cogerme de la mano mientras caminábamos por la calle, y no me apetecía más cogerle la mano que saltar de un acantilado. Literalmente, no podía hacerlo. Me pareció completamente repugnante. Me sentía enfadado con ella, y no sabía por qué. De repente todo había cambiado, y no pude evitarlo. Rompimos poco después. |

La historia de Mike es una clara descripción de la manera en que un encuentro con mamá puede afectar los sentimientos de un HEM hacia su novia o esposa. Pero él podría ser "disparado" así incluso si no recibe una llamada telefónica de mamá. El encuentro podría estar en su cabeza. ¿Cómo saber si ha tenido este tipo de visita mental de mamá? La mejor señal está en un cambio repentino en sus sentimientos, un retraimiento rápido "desmotivado" o un arrebato.

Tu principal defensa contra la proyección de los sentimientos de tu hijo es la conciencia de que está desatando en ti los sentimientos que tiene por su madre. Su conciencia puede ayudar, para que usted no absorba toda la fuerza de su proyección. En cambio, tanto tú como él podéis aprender a ponerlo en su justa perspectiva. Cuando esté proyectando, puedes decirle: "Me siento herido cuando dices eso. No he hecho nada para provocarlo. Si quieres hablar de ello en otro momento, dímelo". A veces sugiero a los clientes que se imaginen que sostienen uno de esos escudos policiales de plexiglás para rechazar la proyección.

La concienciación también le permite mostrar algo de sensibilidad y gentileza mientras se recupera tras el encuentro con su madre. El beneficio de la gentileza, a diferencia de la presión o la confrontación, es que le ayudará a diferenciarte de su madre. Lo ideal es que sea consciente de su tendencia a proyectar. Entonces ambos podrán estar en el mismo lado mientras él se recupera.

La terapia de pareja es un buen lugar para aclarar las cosas después de un encuentro en el que él te ha convertido en su madre. Si él no es consciente de lo que está haciendo, necesita tomar conciencia de ello. Una mayor conciencia es una poderosa fuerza curativa.

Si no busca ayuda, hay pocas posibilidades de que su relación cambie a mejor. Las historias de Sonny y Anne (capítulo 1), Sam y Carol (capítulo 5) y Warren y Judy (capítulo 6) son ejemplos de cómo varias parejas abordaron con éxito la toma de conciencia y, por tanto, la mejora. Tony y Elizabeth (capítulo 3) se separaron porque Tony no podía lidiar con sus problemas y Elizabeth no estaba dispuesta a vivir en una relación paralizada. Freddy (Capítulo 7) llegó a la Claridad y decidió que tenía que divorciarse cuando Angela no quiso crecer con él.

**Su propia parte de las dificultades**

No es raro que la pareja de un HEM tenga también sus propios problemas. A veces descubro que la pareja de un HEM estaba enredada ella misma, con su madre o con su padre o con ambos, y puede estar evitando los sentimientos de su enredo proyectándolos en su pareja.

Es un cliché de la terapia de relación que los temas individuales de la pareja son "elegidos" para crear el mayor potencial de conflicto pero también el mayor potencial de curación. Esta aparente paradoja es reconocida por Harville Hendrix en su enfoque Imago de la terapia de relación. Por ejemplo, una mujer puede casarse con un hombre que tiene algunas de las características negativas de su padre, después de haber jurado que nunca lo haría.

A su vez, el hombre ha elegido a una mujer que tiene algunas de las peores características de su madre. Estar casado con el otro conlleva conflictos, pero estos conflictos son mensajes del pasado que aclaran qué daños en cada miembro de la pareja necesitan ser sanados. La terapia Imago hace de este engranaje de problemas entre la pareja una piedra angular del proceso de recuperación, como se describe en el libro de Hendrix Getting the Love You Want.

La integridad y el pragmatismo sugieren que consideres tus propias contribuciones a los problemas que están limitando tu relación. Siempre es una buena idea investigar tus propios antecedentes -y tu propia historia de relaciones- para encontrar las fuentes de dificultad. Rara vez la "culpa" de las dificultades de la relación pertenece enteramente a uno de los miembros de la pareja, aunque es común que el otro piense así.

**La falsa promesa de ser "la otra mujer"**

¿Recuerda a Marta del capítulo anterior, la "otra mujer" de Robert? Ella creía que Robert se establecería con ella porque era un encanto y la quería de verdad. Esto era una ilusión. Poderosas fuerzas inconscientes estaban en acción, y ella no podía obrar tal cambio mágico en su HEM.

Ella había conseguido una imagen falsa de su disponibilidad. Él había proclamado el amor eterno por ella que no podía tener con su esposa. Lo que no vio fue que ella se convertiría en la mujer de la que él tuvo que escapar después de su divorcio, cuando Ella empezó a querer que se comprometiera con ella. La amante devota y apasionada era sólo la máscara del falso yo de Robert.

Las consecuencias fueron malas para Martha en varios sentidos. Ella ayudó a causar un daño significativo al herir a una mujer inocente y a sus hijos. No consiguió lo que se le había prometido. Robert le había dicho que Ella era "la única" mujer para él, pero no estaba tan seguro cuando Ella estuvo disponible. Su ilusión compartida de amor y libertad se derrumbó bajo las realidades inflexibles del Lazo de Deslealtad.

**Mejora o deja que se acabe**

No espere pasivamente que las cosas mejoren. Actúe para hacer avanzar su relación. Ser proactivo te llevará a la respuesta. O bien su relación se volverá más satisfactoria, o comprenderá que debe terminar. Llegar a cualquiera de las dos conclusiones será mejor que quedarse estancado y no saber qué puede hacer al respecto. Todas las historias de los capítulos 1 a 7 describen cómo las personas se enfrentaron a esta decisión de quedarse o irse.

Busque ayuda profesional competente. Los problemas de HEM de su hombre son barreras para la comunicación y la acción. Puede que le resulte imposible superarlos por su cuenta.

Sé insoportablemente explícita con él sobre lo que quieres. Escríbalo en su plan de relación y repáselo con él. El compromiso está bien siempre que no traiciones tus necesidades básicas. Incluye límites de tiempo para el progreso. El miedo a que no te quiera lo suficiente como para cambiar no debe ser una barrera. Mantener una mala relación es a menudo peor que terminarla.

Sea activo en la búsqueda de su propio crecimiento personal. El factor clave para crear una relación exitosa es la voluntad y la capacidad de ambos para trabajar en sus problemas en un marco terapéutico.

Dado que gran parte de este libro ha tratado sobre la disfunción de las madres y los padres, creo que es importante abordar el tema de cómo es la buena crianza en el siguiente capítulo.

## 14 Ángeles de la guarda

La crianza de los hijos es una misión espiritual

... la mayor salvaguarda para la salud física, mental y espiritual del Niño no es principalmente la atención prestada al Niño, sino el amor irrestricto de los padres entre sí.

Henri Nouwen, Intimidad

Los padres tienen el mandato espiritual de ser ángeles de la guarda en la vida de sus hijos. Cuando los padres pierden de vista su misión espiritual y utilizan a sus hijos de forma egoísta, los hijos pueden desarrollar heridas emocionales que son significativas y permanentes. Los padres deben estar dispuestos a hacer lo que sea necesario, incluida la terapia, para estar a la altura de las circunstancias como si fuera la tarea más importante que tienen -lo cual, por supuesto, es.

El enredo madre-hijo es una inversión del propósito y el significado de la crianza. Una madre solitaria, enfadada y herida se alimenta del amor de su hijo para resolver sus problemas emocionales. Se aferra a esta "solución", incluso cuando su hijo lucha por resistirse a la asfixia. La madre enredada viola la esencia de su mandato espiritual.

El padre también tiene una responsabilidad sagrada. No debe abandonar su puesto. Si ve que se desarrolla el enredo, debe intervenir. Debe trabajar con su esposa para mantener el vínculo marital que protege a su hijo. A él le corresponde decir "Un momento. Tenemos una responsabilidad aquí. No podemos hacer lo que queramos".

Nada en este capítulo debe interpretarse como que no creo que los padres deban ser padres. Los niños necesitan orientación y límites. Los padres como ángeles siguen poniendo límites al comportamiento de sus hijos. Siguen diciendo no cuando es necesario. Ser "permisivo" no es de lo que estoy hablando aquí.

Mi punto es espiritual: El significado de la paternidad es angelical. Los niños no son un "tesoro encontrado" provisto para la explotación. A los padres se les confía la mayordomía física, emocional y espiritual de sus hijos.

En este capítulo, consideramos cómo una madre puede evitar enredar a su Hijo. Doy consejos explícitos tanto para la madre como para el padre. Hay dos pautas básicas para la madre: Debe aprender a estar en sintonía con su hijo como una persona separada de ella, y debe ocuparse de sus propias necesidades sin utilizar a su hijo como apoyo emocional. El padre ayuda a la madre a ser más consciente de si está cayendo en el enredo sin saberlo.

Le ofrece apoyo emocional. Y, lo más importante, ayuda a su hijo permaneciendo presente para él.

**La madre que se ve atrapada y la madre suficientemente buena**

La madre enredada, que ha sido abandonada, maltratada o enredada ella misma, personaliza las reacciones de su hijo. Es más reactiva que atenta. Se siente angustiada por satisfacer las necesidades de su hijo. Tiene una clara sensación de recursos limitados. Le dice a su bebé: "Estás llorando demasiado. Acabo de darte de comer. No sé qué hacer contigo. ¿Qué quieres ahora?" Incluso con un recién nacido siente una especie de competitividad celosa, como si el bebé le estuviera quitando algo. La madre enredada muestra poca tolerancia a las necesidades de su bebé. En su frustración, siente que sólo tengo mucho que dar, y se lo acabo de dar. Siempre se trata de ella y no de su hijo.

Varios autores utilizan la frase "suficientemente bueno" para sugerir que una madre, un padre o una familia no tienen que ser "perfectos" siempre que la crianza sea esencialmente sana. Los psicólogos tienen muchos ejemplos de crianza destructiva en sus expedientes. Las familias suficientemente buenas no se caracterizan por estos patrones destructivos y producen niños que no están emocionalmente dañados. Utilizaré la frase de vez en cuando en su sentido popular, sin intentar darle una definición más clínica.

La madre suficientemente buena puede tolerar las exigencias de su hijo durante mucho más tiempo que la madre enredada. La madre suficientemente buena está más atenta a ayudar al bebé a regular su angustia. Para la madre suficientemente buena, los llantos del bebé se convierten en un lenguaje que intenta comprender: "¿Tienes hambre? ¿Estás mojado?" Una buena madre puede ser provocada; todos los padres se agobian en algún momento. Pero "Estoy cansada; no puedo más" es diferente de "¡Te acabo de dar algo, y quieres más! Deja de molestarme". La madre enredada siente impaciencia por las interminables necesidades de su hijo.

La madre enredada quiere la atención del niño y reacciona con dureza e indignación cuando el niño no se la presta. Si el Niño llora, la madre se angustia. Su reacción es "¿No quieres a mamá?".

Cuando el Niño está arrullando y atento, la madre lo utiliza para tranquilizarse. Su sensación de seguridad de que está bien es desproporcionada con respecto al mero hecho de que el bebé esté contento.

Hasta cierto punto, ese estado de ánimo receptivo es normal, natural y saludable para una madre. Se convierte en patológico cuando la madre expresa y demuestra (1) una impaciencia crónica y repetitiva, junto con una sensación de recursos emocionales limitados, y (2) una sensación de que necesita la adoración del niño más de lo que es capaz de adorarlo. Se angustia, incluso se enfada, cuando percibe que el niño no se lo da.

Más adelante, cuando el niño quiera explorar, la madre enredada se sentirá muy angustiada con él por eso. No puede dejar que se aleje. Lo necesita cerca de ella. Le dice cosas como: "No te alejes demasiado. Te vas a hacer daño. Quédate cerca de mamá". Dice estas cosas aunque el niño no corra peligro. Como ya hemos resumido en el capítulo 8, él sentirá culpa y vergüenza mientras ella insiste en que se adapte a sus necesidades

Aprende a sentirse inseguro de sí mismo, cuando quiere seguir su impulso natural de ser curioso e investigar lejos de mamá. Se vuelve inhibido y tímido. John Bowlby, psiquiatra especializado en el desarrollo, ha investigado mucho sobre las madres como refugio seguro para un niño explorador. Observa que, como se desanima a un niño enredado a explorar el mundo lejos de su madre, acaba creyendo que nunca será capaz de abrirse camino por sí mismo (parafraseando a Una base segura, p. 150).

El principio rector para cuidar a un niño es estar en sintonía. La madre debe sintonizar con las necesidades del niño en lugar de con sus propias necesidades.

¿Qué puede hacer una madre para estar más en sintonía con su bebé? Suelo recomendar clases o libros de crianza, para que la madre tenga un sentido claro de lo que necesita el bebé. Sin embargo, si experimenta sentimientos crónicos de pena, ira o resentimiento que le impiden responder a lo que sabe que necesita su bebé, entonces recomiendo la terapia. También puede ser útil buscar el apoyo y la orientación de las madres que parecen encontrar la sintonía natural y agradable.

Cuando el Niño se convierte en un niño pequeño, es útil darse cuenta de que todos los niños pasan por un proceso de necesidad de ir y venir. Necesitan salir con valentía de la Seguridad de sus padres y luego ser capaces de volver y retroceder. La madre debe dejar que su hijo tenga esa regresión sin explotarla para sus propias necesidades, y debe permitirle volver a salir más tarde cuando lo necesite. Puede buscar apoyo hablando con un amigo o terapeuta sobre cómo le hace sentir la separación de su hijo. Incluso las madres suficientemente buenas sentirán una pérdida cuando sus hijos se alejen.

La madre suficientemente buena es más tolerante con la exploración de su hijo. Le vigila de cerca sin inhibir sus respuestas. Puede decir: "Me ha gustado mucho cómo has aprendido a jugar con tu amigo". O: "Me ha gustado cómo te has ido a ver las mariposas del jardín". Se alegra de su creciente independencia, pero también le permite volver y buscar consuelo en ella. Le abraza cuando se siente necesitado o asustado, y abre los brazos para dejarle marchar cuando quiere volver a explorar.

Algunos días, tu hijo se olvidará de cómo atarse los zapatos, y debes tomarlo con calma. Luego, cuando quiera volver a salir a conquistar el mundo, te acordarás de lo bien que te sentó su dependencia regresiva. Tirará de tu anhelo de utilizarlo para llenar esa parte vacía de ti. Debes resistirte a ello e ir a otra parte para satisfacer tus necesidades. Recuérdate a ti misma que el costo de Tu pequeño es demasiado grande, y además, nunca será suficiente para llenar Tu vacío. Tienes el derecho, la necesidad y la responsabilidad de curarte. Y puedes hacerlo sin explotar la dependencia de tu hijo.

Aparecí en un programa de televisión local para hablar sobre el enredo madre-hijo. La audiencia del estudio era escasa, así que la gente de la televisión envió a parte del personal técnico y administrativo para llenarla. Terminé mi parte y me estaba yendo cuando Sally, que era una de las personas del personal, me detuvo.

"Por favor", dijo. "Necesito hablar contigo".

Había lágrimas en sus ojos. Encontramos un lugar tranquilo para sentarnos.

"Mi marido era alcohólico. Se metió en una pelea en el trabajo y lo despidieron. Luego se sentó todo el día a beber cerveza y no consiguió otro trabajo, así que lo eché".

Asentí con la cabeza.

"Charlie es tan dulce. Tiene cinco años. Siempre digo que es mi mejor amigo. Hacemos cosas juntos. Me escucha cuando hablo. No entiende, pero escucha. Vamos a McDonald's y luego al cine. No le importa si es algo que me gusta".

"¿Charlie es tu hijo pequeño?"

Ella asintió. "Dijiste que no debía ser mi mejor amigo. Que le haría daño si lo fuera. ¿Realmente lo hará?"

"Es mejor para él que sólo seas su madre, no su amiga. Tienes que cuidar de él y cuidarte por separado".

"¿Cómo hago eso?"

La pregunta de Sally me la hacen madres de chicos de diversas edades, pero sobre todo de chicos jóvenes. Generalmente doy alguna versión de las siguientes pautas.

Un niño pequeño querrá naturalmente cuidar de su madre, especialmente si ve que ella es infeliz y está sola y no tiene a nadie más. Querrá hacerlo, pero si depende de él para su apoyo emocional, puede verse perjudicado al asumir un trabajo para el que no está preparado. Si percibes que esto puede estar ocurriendo, debes decirle explícitamente: "No es Tu trabajo cuidar de mí". Debes repetir esto cada vez que él intente hacerlo. Tranquilízale:

"Mamá está bien. No tienes que cuidar de mí". Esto será difícil, porque es agradable que un niño pequeño intente ser útil de forma sincera. Decirlo en voz alta refuerza el mensaje para ti y calma también sus preocupaciones.

A pesar de mis advertencias en el párrafo anterior, es importante que mantengas el sentido de la perspectiva al responder a la preocupación de tu hijo por tu bienestar. Si te sientes seguro de que no dependes de Tu hijo para satisfacer tus necesidades emocionales insatisfechas, su preocupación por ti es saludable y no hay que desanimarlo. Es su manera de aprender la empatía. Lo que debes evitar es depender de él para mantenerte emocionalmente bien.

Una madre debe estar al tanto de lo que le ocurre a su hijo. ¿Le va bien en la escuela, social y académicamente? ¿Está solo en casa a menudo, o tiene cosas que hacer? ¿Se pone "enfermo" a menudo y quiere quedarse en casa sin ir al colegio? ¿Parece demasiado centrado en usted (su madre)? Probablemente no dirá mucho sobre nada de esto, aunque se le pregunte, aunque se le debería preguntar de todos modos. La clave para la madre es estar lo más atenta posible. Una advertencia: Esté atenta a las señales verbales o no verbales de su hijo de que sus preguntas empiezan a ser intrusivas. Respeta su derecho a la intimidad, tanto en el baño como en su cabeza.

Es natural que una madre soltera tenga que lidiar con la soledad. Ella debería ver esto como una necesidad de compañía adulta, algo de lo que ocuparse con otros adultos. Si no hay compañía adulta disponible en casa, puede buscarla en la iglesia, en los clubes, en otras actividades en las que los adultos socializan, incluso en el trabajo. Los conocidos amistosos pueden ser una gran ayuda para aliviar el peso de la soledad.

Cuando una madre pasa tiempo con su hijo pequeño, debe centrarse en sus actividades y sus necesidades, ya sean los deberes o un programa de televisión. No debe utilizarlo como acompañante para las actividades de los adultos. Nunca puede ser el trabajo de un hijo calmar las heridas emocionales de su madre, aliviar la carga de su soledad o escucharla mientras se desahoga sobre sus frustraciones.

**El amor natural entre una madre y su hijo**

Hay otra cara de la historia. Una madre debe tratar de preservar la entrañable relación amorosa que cualquier madre tiene naturalmente con su hijo. No debe reprimirlo por miedo a herirlo. No es en absoluto patológico que una madre y su hijo se deleiten el uno con el otro, siempre que la madre mantenga los límites que lo mantienen a salvo.

Un niño de la edad de Charlie a menudo jugará a ser el amor especial de su madre y a fingir que es su marido, sin querer o ser capaz de asumir realmente el trabajo. La madre suficientemente buena lo sabe y deja que su Hijo tenga su matrimonio de Juego, entendiendo que lo necesita para Sembrar su psique para sus relaciones adultas. La madre sabe que esto es para el chico y no para ella, excepto como espectadora encantada. Ella sabe que él no está preparado para ser la pareja de ninguna mujer adulta. Aunque se sienta sola y necesitada, sabe que debe encontrar a otros adultos para satisfacer esa necesidad en ella.

Aunque un niño quiere naturalmente ser el marido de su madre, el niño acaba aceptando que no puede tenerla de esa manera, si su padre está presente. Él lucha para ganar contra su padre, pero para su futura salud emocional y felicidad, debe perder la lucha. Aprenderá que puede tenerla como madre, pero que es la esposa de su padre. Un buen vínculo entre padre y madre evoca de forma natural los límites emocionales psicológicamente correctos. De lo contrario, es necesario que la madre piense más conscientemente en hacer que el ambiente del hogar sea saludable para el niño.

**Cómo ayudará a su hijo el contacto con los hombres**

El contacto de un niño con otros hombres -abuelos, tíos y otros parientes varones, entrenadores y profesores varones- puede ayudarle a establecer su identidad masculina, especialmente si, en algunas de estas relaciones, el hombre muestra un interés especial por el niño, manteniendo al mismo tiempo los límites adecuados entre adulto y niño. En este caso, al igual que con su madre, no es saludable que un chico intente satisfacer las necesidades básicas de un adulto, aunque "quiera" hacerlo. Estar con un niño para un adulto es un acto de entrega. El placer de estar con un Niño es el placer de nutrir. Es el placer del jardinero al ayudar a que algo crezca. Las personas narcisistas suelen tener dificultades para disfrutar de los niños, a menos que los niños los admiren.

Sin embargo, el contacto con los abuelos, tíos, profesores y otros mentores masculinos -por muy apropiado y útil que sea para el desarrollo de la identidad masculina positiva del niño- no puede crear el límite de intimidad adulta saludable que hace imposible el engranaje madre-hijo. (Véanse las figuras 5-1 y 5-2.) Si la madre no tiene una relación estable con un hombre, entonces tendrá que tener el cuidado especial que he descrito en este capítulo. Con esta conciencia y cuidado extra, Ella puede y evitará enredar a su Hijo.

La actriz Kate Hudson (hija de Goldie Hawn) expresó con elocuencia la importancia que tiene para los hijos un vínculo materno-paterno fuerte en una entrevista en The Reader's Digest"... Nuestros padres se marchaban y eran amantes.

Sabíamos lo importante que era su relación, que su relación era la base de nuestra familia. Así que, cuando los veíamos irse un fin de semana, sabíamos que estaban enamorados. Odiábamos verlos partir, pero también nos hacía saber que eran dos individuos que necesitaban ser amantes, lo que nos hacía sentir muy bien. Te inspira a tener eso en tu vida también".

|  |
| --- |
| RESUMEN  CÓMO EVITAR ENREDAR A SU HIJO  1. Esté atento. Tu hijo querrá naturalmente "cuidar de su mamá", sobre todo si siente que te sientes solo e infeliz. Celebre, pero no explote, la relación amorosa entre ustedes.  2. Tranquilícese. Debes decirle explícitamente a tu hijo: "No es tu trabajo cuidar de mí". Repítelo cuando veas que se esfuerza por encontrar una manera de hacerte sentir mejor. Asegúrese de que usted y él lo entiendan.  3. Atiende sus necesidades. Deja que juegue con sus amigos. Si tiende a estar solo, ayúdele a encontrar amigos con los que jugar. Cuando pases "tiempo especial" con él, céntrate en lo que necesita o le gusta, no siempre en lo que tú necesitas o te gusta.  4. Busca el apoyo emocional de los adultos. Busca la compañía de un adulto que te apoye emocionalmente dentro y fuera de casa, incluyendo grupos de apoyo y terapia. Nunca te "desahogues" de tu relación o de tus problemas con tu hijo pequeño, aunque parezca ansioso por escuchar.  5. Establezca límites saludables. Si tienes un hombre emocionalmente sano en tu vida, es más probable que tu hijo pequeño esté protegido de convertirse en un HEM. De lo contrario, ayúdale a entender que no tiene por qué ser, ni puede ser, "el hombrecito de mamá". |

**El padre suficientemente bueno**

Un niño necesita un padre presente y atento. Esta necesidad comienza al nacer, aunque el recién nacido está más unido a su madre. A los cinco años, la necesidad del padre se intensifica. El niño empieza naturalmente a querer fusionarse más con el padre, y abandona el ámbito de la madre, relativamente. Steve Biddulph ofrece la siguiente progresión en Raising Boys: Why Boys Are Different-And How to Help Them Become Happy and Well- Balanced Men: Un niño está ligado principalmente a la madre hasta los cinco años, al padre desde los cinco hasta los doce y, después, a los mentores. Si el padre está ausente o distante cuando el niño tiene entre cinco y doce años, entonces, a los doce años, el niño está hambriento de un padre. Estará ansioso por involucrarse con mentores masculinos, y puede que no sea muy exigente en sus elecciones. Será especialmente vulnerable al abuso de los hombres que traicionan su confianza

Por supuesto, un padre no puede aparecer simplemente cuando el niño cumple cinco años y tomar el relevo de la madre. Tiene que ser una presencia continua. Mi hijo Zachary, que acaba de cumplir cuatro años, se identifica naturalmente conmigo. Esta mañana (en el momento de escribir esto) quería vestirse como yo. Quería que me cambiara de ropa para vestirme como él. Yo lo he hecho con mucho gusto. No ha cumplido los cinco años, pero necesita que esté a su lado.

**¿Cómo puedo ayudar a mi mujer a evitar el enredo de nuestro hijo?**

Si temes que se esté produciendo un enredo entre tu hijo y tu mujer (o ex mujer o pareja o ex pareja), habla con ella de lo que estás viendo. Explique su preocupación por la forma en que se relaciona con su hijo.

Vea si puede ayudarla a entender que su conexión con su hijo no es una amenaza para ella y es valiosa para él. La mayoría de las madres enredadas no se dan cuenta de que están enredadas y estarán dispuestas a reconsiderar cómo se están relacionando con sus hijos. Si no parece que pueda ayudarla a entender cuál es el problema, vea si quiere venir a terapia con usted para discutir su "desacuerdo". Esto puede ser aconsejable, incluso si usted no está viviendo con la madre de su hijo. He asesorado a parejas que buscaban una terapia conjunta por el bien de sus hijos aunque estuvieran divorciados. Prepárate para capear sus reacciones cuando plantees por primera vez el tema del enredo. Es posible que tenga que ponerse a la defensiva antes de poder escucharle.

El caso en el que la madre enmascarada no coopera en absoluto es difícil de manejar. En este caso, el padre debe buscar asesoramiento profesional, tanto psicológico como jurídico. La otra situación, mucho más típica, es que el estrés y los antiguos traumas hayan llevado a la madre a inclinarse por el enredo de su hijo y a separarse de su marido, pero ella no está decidida a hacerlo. Aquí el padre puede intervenir, tanto con la madre como con su hijo. Esta intervención será de vital importancia para detener el enredo y evitar que su hijo se convierta en un HEM.

Puede que le preocupe que, al presionarla, se arriesgue a divorciarse, y si se divorcia, dejará a su hijo con ella todo el tiempo. Eso puede suceder, pero no puedes permitir que te intimiden para que guardes silencio. Esto es demasiado importante para tu hijo. Tienes que estar preparado para desafiar a tu mujer. Al mismo tiempo, hazle saber a tu hijo que quieres pasar tiempo con él y que no vas a renunciar a intentar hacerlo realidad.

Por lo general, la reacción extrema que temes no se produce. Normalmente, la madre no es consciente de que está enredando a su hijo, y estará dispuesta a escucharte.

Asegúrese de que su relación con su esposa no se ha distanciado. Procure dedicarle mucho tiempo, para que se sienta valorada y para que se sienta menos sola. Anímela a participar en algunas actividades con sus amigos o en una organización donde la gente socialice, como una iglesia. Haz algo como pareja con otras parejas. Cuando los adultos tienen relaciones con otros adultos, es menos probable que recurran a sus hijos en busca de compañía.

Podría ser que su mujer recayera en la dependencia con su hijo de forma habitual. A pesar de las mejores intenciones de ambos, puede ser algo con lo que ella tenga problemas. En ese caso, usted tendrá que interceder por su hijo de forma continuada. Cuando sea lo suficientemente mayor, puede recordarle: "Sé que tu madre a veces se queja demasiado contigo y es demasiado intrusiva. Me estoy esforzando para que deje de hacerlo, pero no puedo contenerlo todo. Quiero que sepas que no es justo para ti. Tienes derecho a saberlo". Puedes ayudarle a ver la realidad sin menospreciar a su madre. Dile: "Aunque te sientas culpable, quiero que salgas y disfrutes de tus amigos de todos modos. Tu madre no pretende que no tengas amigos. Voy a seguir hablando con ella y ayudar a la situación lo mejor que pueda".

Asegúrate de prestarle toda la atención. No te preocupes por tu trabajo o tu afición de manera que le ignores cuando esté contigo. Él necesita algo más que la oportunidad de estar en Tu presencia física. Necesita saber que estás conectado con él y que tienes en cuenta sus intereses. Aunque se sienta abrumado por su madre, sabe que eres un salvavidas para él. Necesita pasar tiempo contigo cuando estás atento a sus necesidades y no a las tuyas

Si no vives con tu hijo, tienes que intentar cooperar con su madre por su bien, como he dicho. Esto puede ser un reto, si su relación con ella ha incluido la ira y la frustración y los encuentros negativos. Simplemente tienes que trabajar con ella para dejar atrás estos restos amargos de vuestro pasado juntos para que las necesidades de tu hijo puedan ser la prioridad. En casos extremos en los que la madre no coopere, puede ser necesario emprender acciones judiciales para garantizar el contacto con su hijo.

|  |
| --- |
| RESUMEN  Cómo ayudar a su esposa a evitar que su hijo se enemiste con ella  1. Reconozca su importancia. Usted es importante para su hijo. Esté presente y sea atento.  2. Tranquilícese. Hazle saber a tu mujer que no eres una amenaza para su relación con tu hijo. Apóyala para que no se sienta sola.  3. Reconozca sus necesidades. Cuando pases "tiempo especial" con tu hijo, céntrate en lo que él necesita o le gusta, no siempre en lo que tú necesitas o te gusta.  4. Busca tu propio apoyo emocional. Busque compañía adulta de apoyo emocional dentro y fuera de casa, incluyendo grupos de apoyo y terapia. Nunca te "desahogues" sobre tu mujer o tus problemas con tu hijo pequeño, aunque parezca ansioso por escuchar.  5. Construya un fuerte vínculo materno-paterno. Nada es más importante para el bienestar emocional de tu hijo que un fuerte vínculo entre su madre y su padre. |

**Diga a sus hijos que son una carga preciosa**

Mientras abrochaba el cinturón de seguridad de mi hijo Zachary en el coche cuando tenía tres años, me preguntó: "¿Por qué llevamos cinturones de seguridad, papá? "

Le dije: "Es porque eres mi preciosa Carga".

Ahora, un año después, cuando le abrocho el cinturón, me dice: "Soy tu preciosa Carga, papá". Así que lo tiene; siente su valor especial.

Muchos niños no sienten eso. Tienen un vacío en su núcleo, y mantienen esta herida como adultos. Estos adultos heridos se defenderán de ella convirtiéndose en controladores y exigentes, insistiendo en ser el centro de atención sin tener en cuenta los sentimientos de los demás, o deslizándose hacia el Otro lado y convirtiéndose en alhelíes retraídos, renunciando a sus expectativas de que alguien se fije en ellos o los atienda.

El deseo de ser especial es fundamental para todos nosotros. Todos necesitamos sentir que, en el fondo, tenemos valor independientemente de lo que hagamos. Mi hijo ahora se siente especial por lo que es. Haga lo que haga en el futuro, seguirá pensando en sí mismo como "carga especial".

Nunca es demasiado tarde para ayudar a tu hijo a sentir que es especial, dándole la atención que anhela y el respeto a sus límites que necesita.

El siguiente capítulo comienza señalando lo extendido que está el enredo madre-hijo en el mundo. Es un problema universal. Vemos a Sonny y a Anne por última vez, mientras resumimos los puntos principales del libro.

## 15 Superar el encadenamiento

Una nueva libertad

El enredo de madre-hijo es un problema que se extiende por todas las culturas y por todo el mundo. Un estudio reciente de la Oficina de Estadísticas Nacionales de Gran Bretaña muestra que muchos hombres británicos viven con sus madres hasta bien entrada la edad adulta: tres de cada cuatro hasta los veinticinco años y uno de cada ocho hasta los treinta.

Según Rebecca Pike y Carmel Allen en su artículo "Mamma Mia", los hombres italianos buscan a diario los consejos de sus madres sobre qué vestir, qué comer y con quién socializar. "A lo largo de su vida matrimonial no es [su mujer] a la que recurre para pedir consejo, sino a su madre". Además, muchas parejas italianas tienen problemas causados por la interferencia de la madre del marido. "En Italia se dice que es la causa de las rupturas de la relación en el 36 por ciento de los casos, frente al 25 por ciento en Alemania y el 18 por ciento en Francia".

Según los psicólogos Adams y Hill, el enredo madre-hijo también está arraigado en la cultura japonesa. Informan de que las mujeres japonesas "viven a través de sus hijos, quizás especialmente de sus hijos... Las madres japonesas suelen ver a sus hijos como una extensión de sí mismas.... Dado que el matrimonio ofrece tan poca satisfacción, también pueden atar a sus hijos a ellos en un esfuerzo desesperado por encontrar alguna medida de placer, solaz y consuelo.... A falta de [satisfacción] en el matrimonio, las madres japonesas descubren satisfacciones sustitutivas con sus hijos.... La existencia independiente [para el niño] es inaceptable".

Estos informes, junto con otros, sugieren que el enredo madre-hijo es común en el mundo. ¿Hay algún significado más amplio en esta tendencia? Creo que es un síntoma de un crecimiento mundial del desapego social.

En el pasado, los seres humanos se sostenían emocionalmente sobre todo a través de los amigos y la familia. Pero hoy en día los sustitutos de las conexiones humanas -el alcohol, las drogas, la televisión, las carreras, Internet- están disponibles libremente. Aunque estas cosas son menos satisfactorias que el contacto humano, su uso embota la conciencia de que la necesidad de contacto humano no está cubierta. Los hombres solitarios pueden arreglárselas con vidas centradas en el trabajo y la pornografía e imaginar que nada es una falta. Las madres solitarias pueden recurrir a sus hijos pequeños en busca de apoyo emocional, sin darse cuenta del daño potencial que puede provocar.

**Una última sesión con Sonny y Anne**

El enredo global madre-hijo estaba en mi mente cuando me reuní por última vez con Sonny y Anne. En realidad, habíamos terminado casi un año antes, pero ellos querían una última sesión, sólo unas semanas antes de su ceremonia de matrimonio, para celebrar y reflexionar sobre su largo viaje terapéutico.

"Estaba muy asustada", dijo Anne. "Sabía que amaba a este hombre. Sabía que merecía tener una relación con él, y sabía que él quería tener una conmigo. Pero él no podía verlo. Y me arriesgué por ambos al venir a verte. Me ayudaste a ver que podía dejar ir la relación, si tenía que hacerlo, pero que podía luchar por ella primero. Y lo hice, y aquí estamos. Y estoy muy agradecida con usted, Dr. Adams, y ciertamente estoy agradecida con usted, Sonny". Tuvo que parar, porque había empezado a llorar.

Sonny había comenzado a llorar también, y tomó la mano de Anne. "Sabes", dijo, "no tenía ni idea de lo que estaba pasando". Se detuvo a considerar esto mientras Anne se limpiaba los ojos. "Supongo que sí", decidió él, "pero realmente no quería verlo.

"Nunca me he sentido tan libre en mi vida para amar a alguien, y te amo", le dijo. "Odié la forma en que fuiste tan insistente" Él sonrió, y ella sonrió. "Me enfadé por eso, pero en el fondo sabía que tenías razón. Fuiste persistente -de una manera agradable- y finalmente lo conseguí.

"Me ayudaste a quedarme con ella", me dijo. "No era feliz con mamá dominando mi vida, pero no quería decepcionarla. No quería pensar en ello. Entonces lo conseguí, con su ayuda. Podía amar a mi madre y no tener que saltar cada vez que ella llamaba. Pensé que eso era imposible. Mamá no está muy contenta, pero no pasa nada. Cuando se queja, le digo: "Ya hemos cruzado ese puente. Sabes que te quiero'. Ella refunfuña, pero ya no me asusta esa reacción como antes".

Me impresionó lo diferente que era este Sonny del que había conocido tres años antes. Entonces pensaba que no tenía ningún problema y que no necesitaba hablar de ello. Ahora está en pleno control de su relación con su madre.

Había disfrutado trabajando con Sonny y Anne. Eran una pareja simpática, y había sido genial verlos venir juntos, cuando habían estado a punto de separarse.

"Es realmente sorprendente haber visto cómo habéis cambiado los dos", les dije. "Al principio erais tan tenues en vuestra relación. Estabais dispuestos a dejaros el uno al otro. Hizo falta mucho valor para afrontarlo". Me dirigí a Anne. "Fuiste amable con Sonny, pero muy clara. Esa claridad fue la base de todo lo que siguió. Y ahora te vas a casar".

"Y no podemos esperar a tener una familia", dijo Sonny. "Vamos a tener hijos. Voy a ser padre". Anne se sonrojó ante esto, pero sonrió con él. "Van a ser niños afortunados", continuó, "porque sabemos lo que necesitan. Nos respetamos mutuamente y conocemos los límites. No vamos a pasar este problema a nuestros hijos. Se acaba con nosotros". Sonny nos sonreía a Anne y a mí, como un niño que acaba de sacar un 10 en su examen de álgebra.

Pero sus palabras me hicieron pensar.

**Una madre de valor hace que la habitación se vuelva silenciosa**

Después de que se publicara mi primer libro, Silently Seduced (Seducido silenciosamente), di muchas charlas públicas y conferencias. En una conferencia para terapeutas profesionales, hablé ante un grupo de unas cien personas. Después de la charla hubo varias preguntas, y entonces una mujer levantó la mano. La llamé, esperando otra pregunta. Pero ella hizo una declaración en su lugar.

"Mi nombre es..." y se identificó. "Soy terapeuta", continuó, "y he estado haciendo esto a mi hijo". Toda la sala se quedó en silencio de repente. Ella continuó: "Voy a pedir una cita con un terapeuta tan pronto como salga de aquí, y esto va a parar hoy. Sé lo que mi hijo necesita y se lo voy a dar. Estoy muy agradecida de que me hayas abierto los ojos sobre esto".

Fue un momento valiente y maravilloso para su mujer, para su hijo y para todos los que la escuchaban. Ella respondía a su nueva conciencia con el compromiso de actuar y mejorar las cosas. Comprendió que no se la culpaba, sino que se le ofrecía la oportunidad de ayudar a su hijo. Estaba poniendo las necesidades de su hijo por delante de las suyas.

Las madres conscientes son la clave para acabar con el enredo madre-hijo, pero los padres también tienen una importancia crítica. Su abandono de sus familias crea el vacío que hace posible el enmascaramiento. Me gustaría que todos los padres se detuvieran a pensar, antes de salir corriendo a por una nueva mujer o dejar la terapia: Tienen una gran responsabilidad aquí. Usted también puede encontrar un poco de libertad y un poco de amor con su esposa que nunca podría descubrir si huye. Y lo que es más importante, puedes ser el voto decisivo para que tus hijos tengan un futuro de esperanza o un futuro de decepción.

**Una llamada a la conciencia**

Es fundamental que nos mantengamos conscientes de Nuestros apegos, de la importancia de construir relaciones adultas y que éstas sean primarias, y de no recurrir a los niños de manera inapropiada. Los apegos son realmente la balsa salvavidas a través de los problemas de la vida. Si observamos los modelos de recuperación exitosa de las adicciones, todos incluyen la construcción de la comunidad. Los grupos de doce pasos son principalmente comunidades. Sin comunidad, la mayoría de los adictos recaen. Y hay una razón para ello. Los vínculos saludables son fundamentales para la felicidad emocional.

Llegar a la conciencia es la clave de la libertad emocional. Con la consciencia viene la conciencia; con la conciencia, la posibilidad de actuar; con la acción, la oportunidad de Cambiar; y con el Cambio, la opción de mejorar las cosas. Has visto muchos problemas, pero puedes mejorar las cosas. Ten el valor de ser consciente, y tu corazón se abrirá al verdadero amor y al compromiso.

# Notas

La información completa de las referencias se encuentra en la bibliografía.

Capítulo 1

Para la sección "Cuando un miembro quiere una esposa": Psicosis, director Alfred Hitchcock, guión Joseph Stefano (a partir de la novela de Robert Block), Paramount/MCA Universal, 1960.

Para la sección "Un lugar en su corazón"' Los Soprano, productores ejecutivos: David Chase, Brad Grey, Ilene S. Landress, Terence Winter. Nueva York: Home Box Office Original Programming/Brad Grey Television y Chase Films, 2000-2007.

Capítulo 2

Para una consideración en profundidad del trauma psicológico y las adicciones, véase Trauma and Addiction, de Tian Dayton: Ending the Cycle of Pain Through Emotional Literacy.

Capítulo 3

Para la sección "Adolescencia e Individuación": Erik H. Erikson formuló las etapas del desarrollo infantil y las dificultades que surgen para un individuo que no transita por las etapas satisfactoriamente. Esta comprensión de las etapas del desarrollo infantil, y los problemas que surgen en los individuos cuando las etapas se interrumpen o no se completan satisfactoriamente, es una idea clave para la psicoterapia. Las ideas de Erikson son explicadas de forma clara y amena por John y Linda Friel en su libro sobre familias disfuncionales, Adult Children: The Secrets of Dysfunctional Families.

Capítulo 7

Para la sección "Cómo cortejar a una mujer": Las dificultades de cortejo se han discutido en el contexto de la adicción al cibersexo. Véase Patrick Carnes y otros, In the Shadows of the Net.

Capítulo 8

Para la sección "¿Qué pasa con los roles?": John y Linda Friel, en su libro Adult Children, hablan de "roles disfuncionales" en la página 57.

Capítulo 9

Para el recuadro "Proyectar sentimientos": En los círculos clínicos, la palabra "proyección" significa atribuir tus sentimientos a otra persona: "Te odio, así que debes odiarme". Este no es el sentido en el que utilizo el concepto de "proyección" o "proyectar sentimientos".

Capítulo 14

Para la sección "La madre enredada y la madre suficientemente buena": De Una base segura, de John Bowlby, p. 150: "Un padre puede haber tratado de convertir a uno de sus hijos en su figura de apego disuadiéndolo de explorar el mundo lejos de ella y de creer que alguna vez será capaz de abrirse camino por sí mismo."

Para la sección "Cómo puedo evitar enredar a mi hijo": Entrevista a Kate Hudson, Reader's Digest (junio de 2004), p. 98. MS. Los comentarios de Hudson se refieren a su madre soltera, Goldie Hawn, y a la pareja de su madre, el actor Kurt Russell, a quien Hudson identifica en el artículo como "papá".

Capítulo 15

Para el primer párrafo: Sanjay Suri, India Abroad News Service, 9 de agosto de 2000.

Para el segundo párrafo: Rebecca Pike y Carmel Allen, "Mamma Mia", The Guardian, 14 de mayo de 2002.

Para el tercer párrafo: Kenneth Alan Adams, Ph.D., y Lester Hill, Jr., Ph.D., "Castration Anxiety in Japanese Group Fantasies", Digital Archive of Psychohistory 26, no. 4 (primavera de 1999).

# Lecturas Recomendadas

Los siguientes libros han sido especialmente útiles para mis clientes y sus parejas. Consulte la bibliografía para obtener información sobre la publicación.

**Enredo de padres a hijos**

Mi anterior libro sobre el enredo, Silently Seduced: When Parents Make Their Children Partners-Understanding Covert Incest, analiza el enredo desde la perspectiva del incesto entre padres e hijos. Utilizo el término "incesto encubierto" para distinguir el enredo del incesto físico. Cuando un padre utiliza a su hijo como marido o esposa de alquiler, el niño desarrollará en la edad adulta una serie de problemas similares a los de los adultos que han sufrido incesto físico. Dedico un tiempo considerable al aspecto de la sexualidad herida. Para algunos HEM, esta perspectiva es muy clarificadora. Silently Seduced tiene una perspectiva orientada a la recuperación y sería especialmente útil para los HEM que están en programas de recuperación.

El síndrome del incesto emocional: What to Do When a Parent's Love Rules Your Life, de Pat Love y Jo Robinson, describe el enredo entre padres e hijos desde la perspectiva de los sistemas familiares, analizando los papeles que los niños se ven obligados a desempeñar cuando el incesto emocional forma parte de la dinámica familiar. Este libro ofrece una serie de ideas útiles sobre cómo resolver los patrones familiares poco saludables que han resultado del engranaje padre-hijo.

**Relaciones**

Las 7 mejores cosas que hacen las parejas felices, de John y Linda Friel, describe en un estilo amistoso e informal las cuestiones fundamentales a las que se enfrentan todas las parejas: por ejemplo, las personas siempre se emparejan con sus iguales emocionales, un concepto que es fundamental para entender los patrones de las relaciones. Los Friels presentan algunos principios generales sólidos y sorprendentes, como el hecho de que la voluntad de divorciarse es una piedra angular de un matrimonio feliz. Este libro es legible, esperanzador y práctico. Un HEM y su pareja no pueden encontrar mejor guía para ayudarles a navegar a través de los problemas de relación a los que inevitablemente se enfrentarán.

Conseguir el amor que deseas: A Guide for Couples, de Harville Hendrix, describe el enfoque de la "terapia Imago" para mantener relaciones saludables. Identifica a cada miembro de la pareja como una fuente de dolor emocional y una fuente de curación para el otro. Hendrix desarrolla esta aparente contradicción para justificar y explicar su enfoque. Describe técnicas específicas, como el diálogo de pareja, para ayudar a la pareja a convertir los conflictos en oportunidades para fortalecer la relación. Se trata de una guía práctica para que las parejas comprendan y se beneficien de sus conflictos.

Codependent No More, de Melody Beattie: Cómo dejar de controlar a los demás y empezar a cuidarte a ti mismo es el libro clásico de autoayuda sobre la codependencia. Ofrece un proceso paso a paso para identificar cuándo alguien está perdido en un enfoque obsesivo en otra persona y cómo liberarse. La codependencia crónica es uno de los patrones de relación disfuncional más comunes en los HEM. Los HEM son a menudo codependientes con sus madres, sus parejas, sus hermanos, sus compañeros de trabajo y otros. Las parejas de los HEM también son propensas a la codependencia.

The Betrayal Bond: Breaking Free of Exploitive Relationships, de Patrick Carnes, explica por qué las personas pueden ser leales a situaciones o personas que les son perjudiciales. Cames proporciona herramientas de evaluación específicas y sugerencias sobre cómo tratar los vínculos de traición. Un miembro de la familia se ha visto obligado por su enredo a declarar lealtad a su madre, una relación en la que ha sido traicionado y perjudicado. No sólo es un "vínculo de traición" en sí mismo, sino que también el HEM tiende más tarde en la vida a ser atraído por otras relaciones de este tipo, con mujeres, en el trabajo y en situaciones sociales. Por lo tanto, entender su tendencia a hacer vínculos de traición será especialmente útil para un HEM. Las parejas de un HEM pueden encontrar este libro útil también si ella tiene una historia de vínculos de traición.

Is It Love or Is It Addiction? (¿Es amor o es adicción?), de Brenda Schaeffer, aclara y distingue el amor sano de la dependencia obsesiva que a menudo se llama amor en nuestra cultura. Este libro de autoayuda da características específicas del amor adictivo y del amor sano, y proporciona herramientas para la autoevaluación. Los HEM son propensos a desarrollar dependencias insanas. Este libro les ayudará, a ellos y a sus parejas, a entender la diferencia entre el amor adictivo y el amor sano.

The Seven Principles for Making Marriage Work (Los siete principios para que el matrimonio funcione), de John Gottman y Nan Silver, describe los hábitos de las parejas casadas con éxito. Los autores ofrecen siete principios específicos para la armonía matrimonial y el amor duradero. El libro incluye cuestionarios y ejercicios prácticos que la pareja puede utilizar para avanzar en su comprensión mutua.

**Narcisistas**

Los hijos de los narcisistas de Nina Brown: Guía para superar a los padres narcisistas, de Nina Brown, presenta cuidadosamente las características de los padres narcisistas y los síntomas que los hijos de narcisistas suelen arrastrar en la edad adulta. El libro incluye información sobre cómo recuperarse de una infancia dominada por narcisistas y también sobre la gestión de las relaciones con padres narcisistas en la edad adulta. Muchos HEM tienen padres narcisistas, y este libro les ayudará a entender mejor lo que pasó y qué hacer al respecto.

El Mago de Oz y otros narcisistas: Coping with the One Way Relationship in Work, Love, and Family, de Eleanor Payson, utiliza la metáfora del Mago de Oz para la persona narcisista todopoderosa, dominante, "sabe que tiene razón y no quiere escucharte". Este libro explica con claro detalle cómo son las personas narcisistas y lo que les ocurre a los que se relacionan con ellas. Hay un capítulo sobre la crianza narcisista, que es particularmente relevante para HEM. Payson describe cómo es estar con un narcisista: "Pronto la mayor parte de la atención y los recursos van en una dirección - hacia el narcisista. Cuando se involucra con un narcisista, el daño a su propia autoestima puede ser enorme, lo que resulta en la ira crónica, la depresión y los sentimientos de impotencia." Cuando la madre de un niño pequeño es un narcisista, las heridas del enredo serán mucho más graves.

**Adicciones y recuperación**

Salir de las sombras: Entender la adicción sexual es el primero de una serie de libros escritos por Patrick Carnes sobre el tema de la adicción sexual. Este libro ayudó a definir, justificar y popularizar el término "adicción sexual" para los comportamientos sexuales compulsivos. Carnes hace un excelente trabajo al describir el proceso adictivo y cómo recuperarse de él. Este libro es una lectura obligada para cualquiera que se enfrente a pensamientos y comportamientos sexuales compulsivos.

Anorexia sexual: Overcoming Sexual Self Hatred, de Patrick Carnes con Joseph Moriarity, describe los problemas importantes pero raramente discutidos de las personas que se han cerrado sexualmente y evitan expresar su sexualidad. El libro ofrece ejercicios específicos para ayudar a las personas a sentirse más cómodas consigo mismas y a recuperar su deseo sexual. Los miembros y las parejas que han perdido el elemento sexual de su relación encontrarán este libro útil.

En las sombras de la red: Breaking Free of Compulsive Online Sexual Behavior trata del uso excesivo del cibersexo. Carnes y sus coautores describen cómo discriminar entre los que usan el cibersexo de forma recreativa, los que son vulnerables a convertirse en adictos y los que son adictos sexualmente y están usando Internet para acelerar su adicción. Este libro también ofrece una visión compasiva y una guía para trabajar en el proceso de recuperación. Recomiendo este libro a las personas que piensan que ellas o un ser querido pueden tener un problema compulsivo con el cibersexo. También es útil para las parejas, ya que describe cómo se sienten las personas que están involucradas con los adictos al cibersexo.

**Hombres**

I Don't Want to Talk AboutIt (No quiero hablar de ello), de Terrence Real, describe tanto la depresión manifiesta ("reconocida") como la encubierta ("no reconocida"). A esta última la llama "depresión enmascarada", porque la adicción al trabajo, la rabia o los comportamientos abusivos suelen enmascararla. Estas respuestas de actuación a la depresión encubierta se han identificado como "problemas masculinos", mientras que la depresión se identificaba en el pasado, de forma incorrecta, como un "problema de mujeres". El libro ofrece sugerencias específicas para mejorar las cosas, y sería útil para cualquier miembro que sospeche que puede estar deprimido.

Iron John, de Robert Bly, describe con una metáfora poética importantes verdades sobre la mayoría de edad de los chicos. Es la historia de un niño que tiene que abandonar el reino de su madre para iniciarse en el mundo de los hombres. A menudo, los niños no se identifican con sus padres u otros mentores masculinos. Este libro les ayudará a descubrir y honrar su necesidad de una fuerte identidad masculina.

**Familias disfuncionales**

Hijos adultos de John y Linda Friel: Los secretos de las familias disfuncionales, de John y Linda Friel, describe los efectos en la edad adulta de haber crecido en un sistema familiar disfuncional. Este libro se centra en los roles que asumen los niños en dichas familias, incluyendo los roles de madre e hijo. Adult Children está escrito en un estilo directo, legible e informal que lleva a los lectores a través de lo que de otro modo serían complicados conceptos clínicos. Está lleno de sugerencias para superar los hábitos y sentimientos disfuncionales. Sería apropiado para los HEM y sus parejas que quieran entender las familias disfuncionales desde una perspectiva más amplia que el enredo.

**Abuso sexual**

Más allá de la traición, deRichard Gartner, describe el abuso sexual de niños, incluyendo el impacto del abuso sexual en la infancia y los pasos para la curación. El libro es compasivo, perspicaz y esperanzador al tratar este difícil tema. Es un libro necesario para cualquier HEM cuyo enredo cruzó la línea del abuso sexual, como Freddy (capítulo 7).

**La vergüenza**

Healing the Shame That Binds You, de John Bradshaw, es una guía clásica de recuperación. En él, Bradshaw define la "vergüenza tóxica", en contraste con la vergüenza sana, e identifica la vergüenza tóxica como una poderosa fuerza destructiva. Explica cómo se genera en los sistemas familiares disfuncionales y describe los enfoques para su curación. Este libro será especialmente útil para los miembros de la familia, o sus parejas, que se hayan visto envueltos en problemas relacionados con la vergüenza.