***El abuso de debilidad y otras manipulaciones***

***Marie France Hirigoyen***

***2012***

**1. Abuso de debilidad y manipulación**

La seducción, tanto interpersonal como social, se ha convertido en la clave de todas las relaciones. La primera tarea del departamento de comunicación de una organización o empresa es seducir a los clientes, los consumidores o los ciudadanos. En todas partes lo primordial es la imagen. Lo que importa es la apariencia y, en primer lugar, la apariencia física. Hay estudios que han demostrado que los políticos físicamente seductores son más votados que los demás.

Ser seductor pasa por un porte seguro, un tono de voz y una serie de comportamientos no verbales, movimientos y utilización del espacio. Todo esto puede trabajarse con los *coachs.* Es lo que hacen los políticos.

También aprenden a personalizar su imagen haciéndose fotografiar en la cocina o participando en programas de entretenimiento. Esto les permite establecer artificialmente una proximidad con los electores para que éstos puedan identificarse con ellos.

Vivimos en un mundo de apariencias donde importa poco lo que uno es on lo que uno hace. Lo que cuenta es lo que se ve.

Este culto a la imagen se ha extendido a todos los terrenos. En el mundo del trabajo nos preocupamos mucho menos de las consecuencias a largo plazo de nuestras acciones que de sus resultados inmediatos y aparentes. Lo que importa es la visibilidad más que el rendimiento y la eficacia, una agenda bien nutrida antes que el talento.

Manipular también es utilizar el lenguaje con palabras zalameras.

Esto permite mostrarse violento debajo de una capa de ternura. Basta con envolver el mensaje en un lenguaje eufemísticamente y lenitivo, hablar de bienestar, de respeto y de tolerancia.

La frontera entre mentira y realidad se ha difuminado. Las pequeñas componendas con la verdad, las aproximaciones y la falta de matices en la expresión se han vuelto sistemáticas. Lo que importa es ocupar el terreno, a hacerse ver para imponerse en el psiquismo del interlocutor.

Las personas que tienen poder, ayudados por un ejército de asesores de comunicación y marketing, aprender a utilizar el lenguaje estereotipado y a dar respuestas que no significan nada.

El engaño, la falsificación deliberada y la mentira pura y simple, empleados como medios para alcanzar objetivos políticos forman parte de la historia desde los tiempos más remotos.

El mundo de la empresa está contaminado por esa banalización de la mentira. Para que te contraten tienes que " arreglar" tu currículo. Para negociar un contrato tienes que decirle al interlocutor lo que éste quiere oír.

El discurso de un directivo es un ejemplo de esas medias verdades y otras componendas con la realidad.

Quieren ser seductores de cara al candidato a ser contratado y en aras de la buena imagen exterior de la empresa, pero es manipulación y lo que intenta es dominar a los empleados para que obedezcan dócilmente.

Los discursos, de una aparente neutralidad y de una incontestable racionalidad, hablan de valores nobles y universales como la integridad, la solidaridad y la convivencia, pero es perverso en el sentido de que instrumentaliza a las personas y prescinde de lo humano.

Los dirigentes de las empresas enmascaran su propia incompetencia y exhiben una imagen de profesionales serios sustituyendo las palabras sencillas por expresiones redundantes, abreviaciones y anglicismos. Es un habla hueca que no tiene como objetivo decir algo sino sólo producir un determinado efecto para suscitar la adhesión.

Detrás de esa apariencia de atención y de empatía se trasluce a menudo un desprecio por el trabajador al que se culpabiliza y al que se rechaza, si no se muestra sumiso.

La crisis económica ha permitido a los ciudadanos darse cuenta de la frecuencia con la cual los mercados financieros transgreden la ley. Se ha convertido casi en una norma.

Los banqueros que ponen en peligro nuestra economía hacen exactamente lo mismo, pero antes toman la precaución de asegurarse una red de apoyos políticos. Que su banco quiebre les da igual. Echan la culpa a la crisis. No reconocen ninguna responsabilidad. Muestran la misma avidez de poder que los empuja a jugarse cantidades fabulosas. Casi enseguida, llevados por su megalomanía, pierden el sentido de los límites y pueden llegar a presentar falsos datos a la autoridad de los mercados financieros

Cuando un manipulador es desenmascarado, la solución que adopta es hacerse la víctima. Primero la negación: " yo no he dicho o hecho jamás eso", luego la indignación: " cómo pueden decir eso de mí?". "Los que me conocen saben muy bien que es falso". Después invocan la discriminación:" Es por mi origen social, porque soy mujer/ negro/ gitano...". Finalmente acusan:" es un montaje, una intriga, un complot"

Culpar a los demás de las propias dificultades, atribuir la propia desgracia a la actitud injusta del otro es una manera de protegerse cuando la autoestima es frágil. Eso cada vez se practica más. Como psiquiatra recibo a veces a personas que no vienen para interrogarse sobre ellas mismas sino únicamente para que se les reconozca su posición de víctimas.

Se prioriza la vía rápida que consiste en avanzar mucho más con la picaresca que con el esfuerzo, con la trampa que con el trabajo.

En lugar de construirse un pensamiento propio todos zapean entre las ideas de los demás.

Hacen que se hable de ellos escribiendo un libro destinado a dar la campanada donde se plagia es escudándose en la rapidez con la que se ha escrito o en el error imperdonable del negro de turno.

Tanto en los comportamientos profesionales como los políticos, la bondad ya no se lleva y hasta resulta sospechosa porque se la asimila a la blandura.

La ha sustituido la obsesión por eliminar a la competencia, la necesidad de ser feroz, de no regalar nada. Hay estudios que han revelado que los que más poder tienen para hacer daño son los que más se promocionan.

La naturaleza humana es así. En 1929 Freud escribía: " el hombre no es una criatura tierna y necesitada de amor, que sólo os haría defenderse si se le atacara, sino un ser entre cuyas disposiciones instintivas también debe incluirse una buena porción de agresividad. El prójimo no le representa únicamente un posible colaborador y objeto sexual, sino también un motivo de tentación para satisfacer en él su agresividad, para explotar su capacidad de trabajo sin retribuirla, para aprovecharlo sexualmente sin su consentimiento, para apoderarse de sus bienes, para humillarlo, para ocasionarle sufrimientos, martirizarlo y matarlo"

En nuestra sociedad narcisista ya no hay límites a los deseos. Todo parece posible y da la impresión de que todo nos es debido.

**1. Las víctimas potenciales**

El 95 por ciento de las demandas por abuso de debilidad afectan a personas mayores, especialmente por intento de apropiación de la herencia.

**Los abusos financieros**

Las personas mayores vulnerables pueden sufrir diferentes tipos de estafas perpetradas por comerciantes y otros individuos externos, y también por familiares.

Antiguamente las estafas a las personas mayores eran más bien la especialidad de los timadores, falsos fontaneros u operarios no cualificados. Hoy, con frecuencia, los que actúan son comerciales de sociedades reconocidas que intentan venderles productos que no necesitan, o que las presionan para que firmen contratos para realizar obras de rehabilitación de su vivienda.

En los bancos " asesores de inversión" especializados en colocar unas inversiones milagrosas a largo plazo con las cuales las personas verán su dinero bloqueado inútilmente. O industriales que imponen prestaciones inútiles y realizan trabajos de forma muy rudimentaria cobrando unas tarifas desorbitadas.

Las estafas pueden estar relacionadas con movimientos sectarios. Se presentan como auxiliares voluntarios pertenecientes a asociaciones, a veces como terapeutas que prometen una curación o un alivio de determinadas dolencias.

Cuando una persona mayor o debilitada por una enfermedad está aislada geográficamente de su familia, puede ocurrir que un entorno sin escrúpulos intente enriquecerse a sus expensas o incluso despojarla de sus bienes. Los culpables son generalmente individuos que se han inmiscuido en la vida de la persona mayor, ya sea en su domicilio o en un centro especializado, y que se han hecho indispensables por su presencia o sus pequeños servicios.

Pueden ser desde la mujer de la limpieza, el cuidador o los supuestos amigos que se van imponiendo poco a poco hasta personas que gozan de una posición de autoridad como un médico, un notario o un abogado.

Una persona mayor se encariña con los que la rodean y para recompensarlos empieza haciéndoles pequeños regalos ( dinero, joyas o un cheque), y más tarde un cheque de mayor cuantía para devolver un préstamo, por ejemplo.

Las manipulaciones de los propios miembros de la familia son las más numerosas.

Empiezan con las visitas a las que se le saca partido.

**El maltrato**

Junto al maltrato económico, cuanto más dependiente es una persona, más riesgo hay de que la situación evolucione hacia el despotismo, la violencia verbal y psicológica, e incluso la violencia física.

Debemos distinguir entre las negligencias que no son intencionales y los abusos cometidos voluntariamente.

Entre las negligencias, algunas son activas, como los internamientos autoritarios, los encierros y las contenciones en la cama o los excesos de medicación, para evitar que la persona se marche. Otras son pasivas, como la falta de cuidados o el abandono.

Estos malos tratos son difíciles de denunciar, ya que la víctima suele estar afectivamente apegada a la persona que la maltrata, sobre todo si se trata de un hijo. El anciano prefiere a menudo no decir nada porque se avergüenza de la conducta de unas personas que él mismo ha criado.

**Las medidas de protección**

Para proteger a las personas vulnerables, a las que se considera incapaces de ocuparse ellas solas de sus intereses a causa de la alteración de sus facultades mentales o físicas, existen varios dispositivos jurídicos de protección.

La salvaguarda de justicia es una medida de protección jurídica provisional y de corta duración que permite la representación de un individuo temporalmente incapacitado. Ello puede aplicarse también a individuos que necesitan una protección inmediata a la espera de que se instauró una tutela o una curatela.

La curatela es una medida judicial destinada a proteger a un adulto que, sin estar incapacitado para actuar por sí mismo, necesita ser asesorado o controlado de forma continua en los actos importantes de la vida civil.

Existen distintos grados de curatela:

- curatela simple: la persona realiza sola los actos de gestión corrientes pero debe ser asistida por su curador para los actos más importantes.

- curatela adaptada: el juez puede enumerar los actos que la persona puede realizar sola y los que no.

- curatela reforzada: el curador percibe los ingresos y las rentas de la persona y abona sus gastos desde una cuenta abierta a nombre de esta.

Si la persona tiene un solo heredero o la familia está unida y se ha puesto de acuerdo, el tutor puede ser un miembro de la familia, pero en la mitad de los casos el juez confía esta misión a un mandatario externo.

**El abuso de debilidad sobre los menores**

La infancia es una época de construcción de la personalidad y también de dependencia afectiva, intelectual y psicológica, lo cual hace a los menores extremadamente maleables y vulnerables a la manipulación.

**La alienación parental**

Gardner describe tres estadios del rechazo de un progenitor por parte del hijo en el caso de una separación:

- estadio 1, leve: personalmente no lo considero como alienación sino como un proceso banal irreversible den una separación conflictiva.

- estadio 2, moderado: es la instauración progresiva de la alienación.

- estadio 3, grave: es la alienación propiamente dicha.

Durante los procesos de divorcio, algunos padres declaran la guerra a su ex cónyuge y utilizan inconscientemente a los hijos como un arma arrojadiza.

Generalmente ésto empieza antes de la separación con un chantaje referido al hijo: " si me abandonas no verás más a los niños"

Es indudable que las críticas al otro progenitor no son exclusivas de los casos de separación. También es normal que cuando hay divorcio el conflicto se ha presentado de forma distinta por ambos cónyuges. Cada uno reescribe su versión de los hechos de buena fe.

Las madres están preocupadas cuando confían un hijo muy pequeño a un padre que se ha ocupado muy poco de él y por su parte los padres dicen a menudo que la madre tiene una relación funcional que no es de fiar.

Se subrayan las diferencias educativas: una consulta a los homeópatas, el otro enseguida pide al pediatra que le recete antibióticos, uno es partidario acérrimo de la alimentación biológica, el otro lleva a los niños al Mcdonalds, uno abruma a los hijos con actividades extraescolares y el otro los deja mirar la tele y jugar con los videojuegos.

Las divergencias pueden ser muy variadas.

Llegados a este punto, si ninguno de los dos progenitores presenta un carácter francamente patológico y si las familias respectivas no se dedican a atizar el conflicto, todo va calmándose poco a poco.

Es inútil y hasta peligroso hablar entonces de Alienación Parental, porque ello puede afectar negativamente al proceso y la víctima principal será el niño.

Hay que encontrar simplemente un término medio. Abstenerse de atizar comportamientos excesivamente posesivos y proponer sencillamente un apoyo psicológico. Por otro, frenar en seco las conductas descontroladas que puedan perjudicar al menor

La transformación de lo normal en patológico debe detectar si combatirse lo antes posible por parte de los profesionales.

Un progenitor alienante intenta alejar al niño del otro progenitor y de la familia de este. Eso se puede hacer controlando las visitas con gran rigidez en cuanto a los horarios, negándose a llegar a un compromiso cuando hay un problema práctico o modificando constantemente las fechas de las vacaciones para crearle al otro una dificultad. También se puede no transmitir informaciones referentes a la escuela o no dar ninguna indicación respecto a las actividades de ocio.

Conscientemente o no, un progenitor alienante intenta atraer al niño descalificando al otro con pequeños toques. Puede emplear comentarios pérfidos sugiriendo que éste es un mentiroso, que hace cosas deshonestas, que no es de fiar, que constituye un peligro para el hijo.

Un progenitor alienante también puede utilizar la seducción y prometer regalos, ceder a todas las exigencias o no prohibir nada.

Un progenitor alienante puede instaurar una complicidad malsana con el hijo, tratarlo como a un igual, pedirle su opinión acerca de todo, mantenerlo al corriente de los trámites legales.

El hijo entonces se siente halagado y seducido y le resulta imposible resistirse.

Cuando se instaura la alienación parental es esencial reaccionar deprisa porque, cuanto más tiempo pase, mayor será la simbiosis del hijo con el progenitor alienante mientras que el otro se va convirtiendo en un extraño.

Los psiquiatras y los psicólogos deben ser prudentes procurando no estigmatizar al progenitor problemático, a fin de darle una oportunidad para modificar su decisión.

**Las influencias externas**

A medida que el niño va creciendo está expuesto a otras influencias que no son las de sus padres.

La mayoría serán fuente de identificación y le permitirán adquirir progresivamente su autonomía.

Otras podrán ser perturbadoras, sobre todo si la célula familiar no es lo bastante fuerte y tranquilizadora, como para compensarlas.

En el hogar los niños están sometidos a influencias nocivas que pasan por la televisión y por internet.

**El acoso escolar**

En la escuela los niños pueden ser manipulados por sus compañeros y sufrir o participar en el acoso escolar. Las víctimas son generalmente buenos alumnos o alumnos tímidos que carecen de confianza en sí mismos o afectados por alguna particularidad física o una discapacidad. El intimidador es, por lo general, un niño impulsivo que tiene una gran necesidad de dominar y poca empatía, con un sentido muy bajo de la culpabilidad.

**Las redes sociales**

La exposición a la pornografía marca profundamente la memoria y el psiquismo de los niños. Acostumbrarse a ver relaciones en las que la mujer tiene una imagen degradada determinará su imaginario y condicionará su vida sexual de adulto. El cuerpo de las mujeres se convertirá para los chicos en un objeto de consumo y de envilecimiento.

El papel de los padres es estar vigilantes y poner en guardia a los hijos a pesar de todas las dificultades

**La adolescencia**

Es un período crítico de transformación fisiológica y psicoafectiva.

Los jóvenes necesitan adquirir autonomía pero también necesitan límites y seguridad.

La adolescencia siempre ha sido una época de afirmación de uno mismo en la que un joven constituye su identidad confrontándose con el entorno.

Debe oponerse a los padres para afirmarse y encontrar la distancia relacional justa con el adulto, definir sus valores propios.

La búsqueda de la autonomía pasa también por transgresiones y asunción de riesgos como el consumo de drogas o el alcohol.

La adolescencia también es un período durante el cual un joven busca una identificación fuera de sus padres. Se dejará influir por sus amigos y seguir a las normas de su grupo o llevar a su búsqueda identificatoria hacia otros adultos significativos a los que admira o idealiza.

Puede ocurrir entonces que un líder perverso lo domine y lo arrastre hacia un sistema patológico, o bien, que a través de una dominación de tipo intelectual un joven se apunte sin ningún espíritu crítico a una ideología dejándose engatusar por un cabecilla.

**Cómo podemos desarrollar el espíritu crítico de nuestros hijos**

Son los padres por tanto quienes deben iniciar el diálogo con ellos conversar ayudarlos a desarrollar su espíritu crítico y enseñarles a pensar por sí mismos.

Si los adolescentes necesitan adquirir libertad y autonomía, el papel de los adultos es fijar claramente unos límites, en particular en materia de violencia física o psicológica y de sexualidad.

**Por qué hay adultos inteligentes y cultos que se dejan engatusar**

Los manipuladores se fijan en sujetos inquietos intelectualmente o frágiles emocionalmente.

Son personas normales que pueden haber sido puntualmente fragilizadas por una depresión o por dificultades sociales o familiares recientes.

El individuo más sólido puede pasar por momentos de duda, de cuestionamiento personal o por periodos de crisis.

La fragilidad de la persona también puede ser estructural.

**2. Los manipuladores y los impostores**

Todo el mundo es capaz de manipular. La manipulación no se vuelve patológica hasta que las consecuencias sobre el otro son nefastas o la manipulación se impone como un registro exclusivo de funcionamiento.

La eficacia de una manipulación depende menos de la predisposición de la víctima que de la habilidad del manipulador

Se suele tener su maldad pero es su inteligencia lo que hay que temer.

Cuanto más sutiles sean mayor será el riesgo de caer en la trampa por mucho que el interlocutor vaya con pies de plomo.

Entre los buenos manipuladores tenemos a algunas personalidades narcisistas, como los perversos morales, y entre éstos, más particularmente, a los perversos narcisistas.

Cuidado con tachar demasiado precipitadamente a alguien de perverso.

Es una acusación grave. Un individuo con una neurosis normal puede recurrir a defensas perversas pero el paso de una relación narcisista sana a un funcionamiento perverso es muy progresivo.

En tanto que las clasificaciones francesas influidas por el psicoanálisis hablan de perversión moral o de perversión del carácter, la clasificación anglosajona basada en un enfoque clínico meramente descriptivo coloca esas patologías de carácter entre las personalidades narcisistas y las personalidades antisociales o psicopaticas.

En Estados Unidos hablan de psicópatas.

Según el DSM 4 los psicópatas presentan una tendencia a engañar para aprovecharse o por placer indicada por las mentiras repetidas, la utilización de seudónimos o las estafas. También son seres impulsivos e incapaces de planificar de antemano, al contrario que los perversos morales, que saben adaptarse, seducir y construir progresivamente una estrategia para engañar al otro.

Sin embargo, los profesores Paul Babiak de Nueva York y Bob Hare de la Universidad de Columbia Británica en Canadá, consideran que ciertos psicópatas pueden disimular durante mucho tiempo su enfermedad seduciendo y manipulando a su entorno.

Por eso han construido un cuestionario de 111 puntos para desenmascararlos. Cuanto más afectado está el psicópata mejores son su apariencia, su carisma y su talento como orador. Hay que considerar a los psicópatas como personas que disponen de una gran gama de comportamientos: encanto, manipulación, intimidación, todo lo que es necesario para lograr sus fines.

**De los fallos de la autoestima a la megalomanía**

Todo empieza por una baja autoestima que es preciso elevar cueste lo que cueste. Los perversos morales presentan todos este fallo que los conduce a la megalomanía, la necesidad permanente de ser admirados.

Se refugian en un falso self destinado a proteger su verdadero self. Reemplazan su vacío interior por una imagen de sí mismos y fingen emociones que no sienten.

Al no haber encontrado en su infancia un reflejo de sí mismos lo bastante valorizante para construirse, desarrollan una imagen desmesurada de sí mismos y se crean un mundo fantástico de acuerdo con sus deseos de grandeza y de omnipotencia.

Entonces tienen que falsear la realidad, fingir, mentir, modificar su biografía, interpretar un personaje.

**Seductores y finos estrategas**

Para abusar de los demás es preciso seducirlos primero. Esto los perversos morales lo saben hacer instintivamente. Detectan la fragilidad o la vulnerabilidad de su interlocutor. Como verdaderos manipuladores saben adaptar su comportamiento pero también sus posiciones y sus valores en función de las personas elegidas como víctimas. Si es preciso fingen compasión, engatusan a su víctima con zalamerías, adormeciendo su desconfianza a base de jugar con sus pensamientos o sus sentimientos y jugando con las palabras.

Brillan para atraer a su víctima, la colocan en el centro de todas sus atenciones, la halagan, la piropean, la seducen con promesas.

Para un manipulador la seducción no es amorosa sino narcisista. Se trata de no dejarse atrapar.

**Mentiras y lenguaje perverso**

La capacidad de seducción y luego de reclutamiento de los perversos morales funciona ante todo a través del lenguaje.

La comunicación se basa enteramente en la evitación: los manipuladores dan explicaciones confusas que impiden pensar y poner límites.

Tanto si son mitómanos como timadores o perversos narcisistas estos sujetos se vuelven enseguida expertos en mentir.

A las mentiras directas prefieren las mentiras parciales con deformaciones ínfimas de la verdad. Utilizan un amasijo de sobreentendidos, de cosas no dichas, de respuestas sesgadas, de frases vagas e imprecisas.

Lo que les importa es caer de pie.

Profieren mentiras tan enormes que los demás las creen.

Mienten para evitar ponerse a sí mismos en cuestión o para acallar al interlocutor. No siente ninguna emoción particular al engañar pues en su mente los hechos no existen. Todo es revisable. Para ellos no hay referencias ni verdades.

Sus palabras aportan sueños y paralelamente facilitan una toma de poder.

Controlar el lenguaje es una forma de controlar el pensamiento. Como la neolengua en la novela de Orwell, impide la expresión de pensamientos críticos o incluso, para ser más exactos, la idea misma de crítica.

**Necesidad del otro y como pegarse a él**

Como consecuencia de su baja autoestima, estos perversos morales tienen una enorme necesidad de los demás para completarse, pero los utilizan en función de sus intereses.

Para enganchar a su víctima y someterla, la invadirán, le negarán cualquier distancia propicia al espíritu crítico.

Presionan a la víctima elegida, telefoneándola menudo, colocándose deliberadamente en su camino, presentándose en casa de improviso, hasta que acaba cediendo.

Invade su territorio psíquico con llamadas incesantes, solicitudes y mensajes hasta que la víctima concede una aceptación, aunque sea mínima.

Para los perversos morales la manipulación es un juego cuya finalidad es vencer al otro.

El objetivo debe ser difícil de alcanzar, debe exigir suspense.

Adelantan sus peones fríamente, aplicando instintivamente todas las estrategias descritas abajo, no dudando en pervertir al otro si ello favorece sus planes.

Deben dominar el juego. Si las cosas no salen como ellos quieren pueden recurrir a la agresión.

**Ausencia de sentido moral**

Los perversos juegan con ventaja porque sus emociones no les ponen trabas. No conocen los límites que representan los tabúes morales, puesto que para ellos no existe el otro como persona digna de respeto o de compasión, sino sólo como objeto útil, como peón que hay que mover.

No sienten culpabilidad pero en cambio si son muy hábiles para culpabilizar a los otros mediante un fenómeno de transferencia.

Hay en la víctima una introyección de esa culpabilidad mientras que el perverso realiza una proyección fuera de sí mismo echando toda la culpa sobre el otro.

La combinación de su capacidad de sentir, su falta de escrúpulos y su desparpajo en las relaciones sociales, da a estos perversos morales un aplomo monstruoso que les permite acercarse a los más grandes, conquistar su confianza, y a veces adquirir un tren de vida suntuoso sin ninguna relación con lo que han podido ganar. Su fuerza de persuasión es increíble.

**Los mitómanos**

El mitómano es un mentiroso compulsivo que deforma la realidad para no sufrir.

La mentira actúa en él como un calmante de sus angustias.

La mentira es una finalidad en sí mientras que para los perversos o los estafadores la finalidad es engañar al otro para obtener algo de él. En esta categoría entran todos los que intentan perjudicar a los demás con maledicencias, cartas anónimas, escritos mentirosos o denuncias calumniosas.

Siempre distorsiona la realidad pues se encuentra más sentido y coherencia en lo que inventa que en su existencia. Prefiere creer en su realidad inventada y ficticia que en la realidad objetiva del exterior.

**El poder de seducción de los mitómanos**

La fuerza de los mitómanos consiste en contarle al interlocutor lo que éste quiere oír o lo que espera oír.

**Hacerse la víctima para existir**

Los mitómanos mienten para ser reconocidos a nivel identitario. Sus mentiras son una forma de ocultar miserias. Tratan de inventarse un reflejo halagador para consolarse de no ser lo que les gustaría ser.

Como tienen una imagen desvalorizada de sí mismo se presentan como víctimas para acaparar la atención del otro y seducirlo.

**Los perversos narcisistas**

La violencia de los perversos narcisistas se basa en el siguiente tríptico: seducción, dominación y manipulación.

Si quieren adquirir ascendiente sobre una víctima sabrán desplegar todos sus encantos.

Tienen una extraordinaria mezcla de cinismo y desparpajo. Exteriormente parecen normales e incluso pueden fingir perfectamente la amabilidad y la compasión.

Gozan de un gran carisma y saben cautivar a sus interlocutores con un discurso que actúa a modo de interferencia. Los convierten en aliados a los que luego instrumentalizan y arrastran a la transgresión. Todo el arte de los perversos narcisistas consiste en crear en el otro una complicidad tácita y en empujarlo a su pesar a hacer cosas que el perverso les impone.

El goce supremo para los perversos narcisistas es destruir a un individuo mediante otro y asistir a ese combate.

Invaden el territorio psíquico de otro en quién han detectado la vitalidad con las cualidades que les gustaría poseer.

Su motor es la envidia. Una envidia que consiste en apropiarse de lo que el otro tiene, no intentando parecerse a él sino destruyéndolo.

Tratan de destruir los pensamientos del otro, su capacidad de reflexión y su humanidad.

Otra característica de los perversos narcisistas es la desresponsabilización. No reconocen jamás que pueden haber actuado mal ni lastimado a otra persona.

Cuando se enfrentan a alguien más fuerte o más hábil que ellos o cuando corren el riesgo de ser desenmascarados los perversos narcisistas se hacen las víctimas para así aumentar su dominación.

Hablan de montaje, de complot, de intriga.

Pueden intentar despertar la compasión de su interlocutor exhibiendo un pasado doloroso o una infancia difícil, lo cual a veces es verdad.

Les da placer herir el sentido moral del otro o pervertirlo. Les gusta burlar la ley, presentándose como portadores de la verdadera ley.

**Los paranoicos**

Su fuerza consiste en arrastrar al interlocutor hacia donde él quiere. Como la presión es visible, contrariamente a lo que sucede con un perverso, la gente es consciente de que la manipulan.

Un paranoico también puede buscar aliados que pondrá de su parte explicándoles por qué deben desconfiar de los otros.

Mientras que los perversos narcisistas eligen como víctimas a personas llenas de vida y ricas, las víctimas ideales de los paranoicos son seres frágiles, gente acobardada y fácil de dominar.

Se reconoce por la asociación de cuatro grandes rasgos:

**- hipertrofia del yo: megalomanía**

Un paranoico está seguro de sí mismo y es intolerante ante las opiniones ajenas. Con un paranoico jamás se produce una conversación de igual a igual ya que adopta la posición dominante del que lo sabe siempre todo mejor que nadie.

**- la psicorigidez**: nunca pone sus afirmaciones en cuestión. Es autoritario. Jamás cambia su punto de vista ni se cuestiona. Prefiere acorralar al otro para que le dé la razón.

**- falsedad del juicio**: puede aparecer cuando el paranoico emite afirmaciones que son contrarias a la realidad pero, en general, es la mala fe lo que domina. El razonamiento es lógico pero parte de postulados falsos. Elimina todos los datos que no encajan con su punto de vista

Enseguida notan que si no quieren ser violentamente rechazados deben tener mucho cuidado con lo que dicen.

**- La desconfianza**: la sospecha es tan constante como el miedo exagerado a la agresividad de los demás. Teme que los otros lo exploten, lo perjudiquen o lo engañen.

Entre las mujeres la forma más sensible es la más extendida. Son mujeres demasiado susceptibles que interpretan de forma negativa y hostil todo mensaje o actitud por parte de su entorno.

En ocasiones, la paranoia se combina con la perversión constituyendo entonces lo que se llama la pequeña paranoia.

En este caso el rasgo dominante es la destructividad despiadada, tanto más temible cuanto que el interlocutor puede dejarse fascinar por el juego del manipulador y por su habilidad para culpabilizar a los demás.

**- el delirio paranoico:** es un delirio interpretativo que se instaura progresivamente y que está centrado en una persona o un grupo de personas. El resto del funcionamiento es completamente normal. Entre los delirios paranoicos las ideas de persecución o los celos son los más frecuentes pero también los más irreductibles y los más evolutivos

***Las nuevas soledades***

***Marie France Hirigoyen***

***2008***

El incremento de la soledad constituye un fenómeno social que se desarrolla en todos los países ricos del planeta, especialmente en las grandes ciudades.

A la vez que vivimos en una era de comunicación y las relaciones entre los individuos son permanentes, numerosas personas tienen un sentimiento doloroso de soledad. Y simultáneamente otras, cada vez más numerosas, optan por vivir solas.

El término soledad remite al mismo tiempo al sufrimiento y a una aspiración de paz y libertad.

La soledad sigue arrastrando una imagen negativa que ignora la importancia de la interioridad.

A menudo se considera que permanecer sólo es una especie de consecuencia de un fracaso relacional o si se produce la apariencia de una elección, se percibe como un camino garantizado al ascetismo y la desdicha.

La pareja, oficial o no, sigue siendo la norma.

La pareja tradicional desaparece y las nuevas parejas que ocupan su lugar son cada vez menos fusionales y cada vez más efímeras.

Con la prolongación de la vida, el aumento de los divorcios y las separaciones, y las elecciones de vida, cada vez con mayor frecuencia tomadas individualmente, la mayoría de la gente ha estado, está o estará solo.

En una misma vida, tendremos períodos de encuentros centrados fundamentalmente en la sexualidad, periodos de pareja de convivencia, que alternan con periodos de soledad y luego relaciones amorosas a distancia y, sin duda, otra vez la soledad.

La vida contemporánea, por la multiplicidad de las elecciones que propone, ha traído consigo un mayor aislamiento de las personas pero ha abierto el acceso a otros tipos de encuentros que pueden conducir a vínculos diferentes.

La pareja ya no es el único lugar de inversión afectiva porque se puede estar igualmente unido a los otros de diferentes maneras: pequeños grupos asociativos, intensas amistades, camaraderías calurosas y solidaridades de proximidad.

**1. El sentimiento de soledad**

El mundo de las soledades es variado y las fronteras entre sus diversas formas no son estancas. Bajo estos términos se esconden realidades muy diversas: solitarios, solteros, separados, viudos, soledades en la familia, el trabajo o una muchedumbre. Porque existen maneras de estar solo o en pareja que son peores que estar verdaderamente solo.

A menudo, cuando se habla de soledad, no se percibe más que la vivencia dolorosa de los excluidos y los abandonados. También en los que, a causa de un carácter patológico, construyen su propio aislamiento...

Pero al lado de la soledad-sufrimiento también existe una soledad rica y serena. En la apreciación común sería cosa de los marginales, seres atípicos, personalidades excepcionales, creadores...

Cuando es cosa de personas en apariencia integradas normalmente en la sociedad, se tiende a pensar que presentan una patología del carácter.

Sin embargo, se puede preferir una velada en solitario con un buen libro o una velada mundana o simplemente en grupo.

Pero en una época en la que el gregarismo es la norma, decir que se ha disfrutado de la soledad se equipara a una especie de extrañeza y de asociabilidad.

Todavía en nuestros días se sigue considerando al solitario como un misántropo o un corazón insensible incapaz de dar o recibir amor, incapaz de adaptarse a la comunidad.

La libertad se entiende como egoísmo, como si vivir para uno mismo y no en función de los demás constituyera un peligro para el grupo social.

Al ver únicamente el lado negativo de la soledad se olvida que buen número de grandes pensadores y creadores eligieron con frecuencia la soledad a fin de crear las condiciones propicias para su desarrollo espiritual, intelectual o artístico.

El sentimiento de soledad es una noción subjetiva, una experiencia, la interpretación de una situación, a veces vivida como un rechazo o una exclusión.

Este sentimiento negativo procede de una falta de vínculo, de la impresión de no comunicarse con el entorno. Está relacionado con la necesidad de la presencia del otro y con la frustración de no estar acompañado.

Se trata de un sentimiento de vacío interior y de aislamiento que no se corresponde necesariamente con una necesidad de compañía o la ausencia de alguien en particular, sino con el sentimiento de estar aparte, incomprendido.

Algunos de los que temen la soledad se sienten culpables por estar solos. Es como si su situación fuera la consecuencia de una culpa: " estoy solo porque no soy como debiera, porque los demás no me soportan"

Y cuando estas personas acuden a una consulta, el peligro consiste en que muchos psicoterapeutas, en lugar de ayudarlos a amar su propia soledad y a enriquecerla, les proponen técnicas para aumentar su narcisismo: los empujan a evadirse en múltiples encuentros, en lugar de aprender a aceptarse y amarse a sí mismos. Porque su verdadero problema es que esas personas tienen, en general, una imagen patológica de sí mismas.

**2. La independencia de las mujeres**

Un primer cambio en la vida de las mujeres concierne a la actividad profesional. Aun cuando los medios de comunicación muestran algunas mujeres excepcionales por su éxito, la desigualdad entre hombre y mujer persiste en el mundo del trabajo. El salario de las mujeres sigue siendo inferior, entre el 15 por ciento y el 20 por ciento, al de los hombres de igual competencia y un análisis detenido revela que las mujeres se dedican a oficios que los hombres ya no quieren porque están peor pagados. Aunque la situación de las mujeres ha mejorado mucho, muchas de ellas se quejan en la actualidad de su dificultad para obtener una igualdad real y ser reconocidas en su justo valor. Para las mujeres, el trabajo es una condición para realizarse, mientras que los hombres tienden a considerar el trabajo de su mujer como una fuente de ingresos complementaria e incluso como un seguro para el caso en el que se encontraran en paro.

Y, aunque la mayoría de las mujeres trabajen, no siempre es en una perspectiva de emancipación, sino en una lógica más trivialmente económica, a fin de disponer de dos salarios para mantener a la familia o como un seguro para el caso en que se encontrasen solas.

Con frecuencia, en la pareja, el salario adicional de la mujer se emplea para los pequeños gastos de la vida cotidiana, mientras que el del hombre se dedica a las grandes compras y a los créditos. Este reparto tiene, a veces, graves consecuencias en los divorcios, ya que el hombre puede argumentar que pagó él solo el crédito, que es el único propietario del apartamento comprado en común.

Por otra parte, si las mujeres han conquistado su libertad y su autonomía, no han abandonado el trabajo doméstico. Se las ingenian para llevarlo a cabo todo a la vez. Se han convertido en mujeres orquesta que asumen casi solas los papeles femeninos tradicionales y, al mismo tiempo, las actividades antaño reservadas a los hombres. Con el objeto de reservar tiempo para la educación de sus hijos o para cuidar de sus allegados eligen con mucha frecuencia trabajos peor remunerados pero que les dejan mayor disponibilidad.

Incluso en las parejas modernas en las que los dos trabajan, las actividades domésticas ocupan a las mujeres 16 horas por semana frente a las 6 horas de los hombres y éstos, cuando participan en las tareas domésticas, eligen prioritariamente las actividades menos molestas, como lavar los platos o hacer la compra, o incluso pasar el aspirador. Y gran cantidad de mujeres se sienten estafadas.

En descarga de los hombres hay que decir que, a las propias mujeres les cuesta con frecuencia liberarse de los estereotipos femeninos de la perfecta ama de casa y que prefieren ocuparse ellas mismas de las tareas domésticas.

La independencia financiera es una condición importante para la autonomía de las mujeres pero no es suficiente porque, aunque trabajen y se ganen bien la vida, siguen definiéndose por su papel doméstico y se culpabilizan si la pareja o los hijos se sienten mal.

Cuando hay hijos, con un nivel de responsabilidad igual, son la mayoría de las veces las mujeres quienes ponen en sordina su trabajo para ocuparse de ellos.

A falta de poder construir su propio proyecto, numerosas mujeres se emplean a fondo en el proyecto del cónyuge, pero corren así el riesgo después de años de matrimonio y de renunciar a su carrera profesional, de encontrarse un día abandonadas en la estacada.

Las mujeres han sido condicionadas para ponerse al servicio de los demás, para atender ante todo al deseo del otro y, de ese modo, muchas perdieron la conciencia de su propio deseo.

Sin sosiego deben demostrar que existen, que son buenas esposas, buenas madres, amantes, hijas...

Antaño estaban al servicio del hombre y lo que se esperaba de ellas es que se hicieran a un lado, que fueran dóciles y sumisas a las obligaciones y las humillaciones.

Si una mujer hace gala de una personalidad excesivamente fuerte, se compadecerá a su marido al considerar que está " aplastado". Mientras que, si es el hombre el que tiene una fuerte personalidad, se considera normal que su mujer permanezca en la sombra.

Las que destacan con soltura en el plano profesional producen inquietud en los hombres: o bien escapan de ellas o bien las agreden.

Para muchas, la vida en el marco de la pareja tradicional se presenta como un obstáculo para su éxito profesional y su realización social. Las que se ganan la vida holgadamente y tienen una actividad profesional y social estimulante desean amor pero se niegan a perder su autonomía.

Si el otro no respeta su personalidad prefieren seguir solas.

Estas mujeres ya no se dejan engañar y los hombres dicen que se han vuelto más duras.

Les resulta difícil asumir su éxito, su dinamismo y su capacidad para resolver los problemas.

Al no encontrar relaciones satisfactorias con los hombres algunas de estas mujeres en la madurez eligen la soledad y la ausencia de relaciones sexuales, a veces.

En otras ocasiones, a fin de proteger su libertad, rechazan todo lo que pudiera volverlas dependientes. Eso excluye a veces el amor pero no necesariamente la sexualidad ni el placer de estar con un hombre una noche.

Algunas niegan sus sentimientos y se vuelven ferozmente independientes. Otras desarrollan un miedo profundo y reaccionan de manera excesiva a cualquier crítica.

Cuando una mujer ha sido decepcionada por una pareja se vuelve excesivamente desconfiada. A fin de proteger su libertad rechazan todo lo que pudiera volverlas dependientes.

Las mujeres que viven solas son, con frecuencia, habitantes de las ciudades y tienen una alta competencia profesional.

Las mujeres son quienes solicitan con mayor frecuencia el divorcio, aun cuando a menudo sea materialmente más duro para ellas y muchas no tienen reparo en decir que se sienten aliviadas, que por fin van a poder vivir a su aire y no privarse de nada.

Tras una separación es raro que las mujeres intenten inmediatamente volver a establecer una pareja tradicional. A menudo necesitan un tiempo de recuperación solas para poder recogerse y reconstruirse. Algunas intentan encontrar otro compañero pero son conscientes de que para eso necesitan prepararse. Primero necesitan pasar página y luego organizarse. La mayoría de las mujeres rechazan las relaciones de fuerza que implica a menudo una relación amorosa, están cansadas de los retos de seducción, del poder de uno sobre el otro, del permanente temor a ser abandonadas.

Para cada vez más mujeres el amor no es la prioridad. Lo primero que buscan es la realización de su vida profesional y la obtención de una determinada seguridad material para ocuparse a continuación de su estabilidad amorosa.

Cuanto más autonomía adquiera una mujer, más difícil le resultará volver a hacer vida de pareja después de un divorcio.

Habrá aprendido a administrar su tiempo, su dinero, sus ocios, sus amistades y le costará mucho trabajo soportar el menor control.

Sentirá un auténtico placer en el dominio de la situación. Quienes disfrutan de esta soledad son, con frecuencia, perfeccionistas e irreprochables, incluso a veces poseen un yo hipercontrolado que procura alcanzar la perfección.

Algunas eligen el alejamiento como una etapa, una forma de reconstruirse tras una separación o un duelo, o bien como una forma de hacer una pausa, de encontrarse consigo mismas.

En su búsqueda de autonomía muchas encuentran a menudo apoyo en otras mujeres porque existe una gran complicidad y solidaridad entre las mujeres solas. Sus relaciones son más ligeras precisamente por estar desprovistas de deseo sexual.

Comprometerse con un hombre significaría renunciar a todos los demás.

La soledad es, ante todo, difícil para las mujeres que deben asumirse solas material y moralmente, mientras educan a sus hijos. Su vida está entonces tan ocupada por las obligaciones materiales que no tienen sitio para una vida propia. Cuando vivían en pareja esta carga no se manifestaba tan claramente, aunque la seguridad que les aportara la pareja sólo fuera ilusoria si el cónyuge era poco conciliatorio y ellas ya asumían la intendencia de la casa y la educación de los hijos.

No es fácil educar sola a los hijos porque la madre desempeña todos los papeles. Ella da los mimos y, al mismo tiempo, es quien debe decir no.

Este matriarcado educativo aleja a los niños de la realidad y favorece la formación de personalidades narcisistas.

**3. El desconcierto de los hombres**

La igualdad de hombre y mujer, en todos los campos, incluido el del amor y la sexualidad, ha aportado un cambio enorme en las relaciones entre ellos y ha producido una crisis de identidad de los hombres.

Frente al aumento del poder de las mujeres en la sociedad algunos hombres ofrecen resistencia y los más tradicionales rechazan la igualdad. Muchos están preocupados, son conscientes de haber perdido poder y frente a mujeres liberadas a quienes no pueden dominar, temen no estar a su altura.

Tradicionalmente, los hombres buscaban su identidad en el ámbito profesional y en la seducción viril pero actualmente han perdido sus certezas.

Se sienten inseguros. Nunca tienen garantías de conservar su puesto de trabajo y en el hogar cada vez controlan con mayor dificultad a sus hijos, que se dejan guiar más a gusto por los valores inculcados de los medios de comunicación que por los consejos paternales. Y en su pareja las mujeres exigen un reparto de las tareas y una satisfacción sexual garantizada.

Cuando una mujer parece fuerte y no tiene necesidad de ser protegida suscita en ellos una angustia: "¿ para qué sirvo?”

Dicen querer a una mujer independiente pero les cuesta trabajo soportar esta autonomía. Si ella parece poder pasar de ellos, se sienten relegados, y si ella se antepone, por poco que sea, la consideran narcisista.

Frente a las mujeres hiperactivas muchos hombres permanecen pasivos. Cualquier cosa les da miedo: el compromiso, el cambio, la responsabilidad de los hijos.

Y cuando la pareja no funciona se sienten incomprendidos y víctimas. Lo que reprocha un hombre a una mujer que lo ha abandonado siempre es lo mismo: " eres castradora, te has apoderado de los hijos, tienes poca disponibilidad sexual"

La vulnerabilidad de los hombres es lo que les lleva a preferir la vida en pareja. Les da seguridad. Buscan a la vez una mujer que vele por ellos y sea autónoma en cuanto a los gastos y los hijos, aunque les gustaría que dependiera de ellos afectivamente para estar seguros de poder conservarla.

Los hombres de cualquier edad buscan preferentemente una mujer femenina, lo que en su mentalidad a menudo significa sexy, sexualmente complaciente.

Para agradarles, una mujer también debe trabajar. En teoría, la mayoría de ellos desean que su mujer tenga un trabajo, pero en la práctica, siguen buscando mujeres con menos titulación o que ocupen puestos de menor prestigio. Los de más edad siempre esperan que su compañera atienda a la casa y eduque a los hijos.

Este esquema de pareja tradicional se manifiesta con mucha claridad en las webs de encuentros en las que los hombres recientemente viudos o divorciados buscan a la mujer que sustituirá a la ex esposa para recuperar una cómoda situación social, poder salir en pareja, recibir visitas y volver a adecuarse a la norma.

Mientras que los estereotipos culturales siguen describiéndolos como fuertes y seguros, muchos hombres no se sienten a la altura de una sociedad que les exige cada vez más.

Muchos ignoran la distancia adecuada que permite una relación sana y prefieren la fusión. Temen ser abandonados, establecen una relación en la que los dos miembros se confunden, sin espacio para respirar, sin distancia para retroceder. Esperan de su mujer, como esperaban de su madre, que les entregue amor, atención y tiempo. Les gustaría que llenara sus carencias, que estuviera disponible para ellos y sólo para ellos. Porque son incapaces de estar solos tras una separación, muchos se las ingenian para encontrar rápidamente otra mujer y normalmente acaban encontrando una que, engañada por un antiguo esquema cultural,

aceptará responder a su demanda. Mientras que cada vez son más las mujeres que luchan para lograr su independencia, muchos hombres siguen buscando la dependencia, lo que, para ellos, es una forma de acomodar su miedo a la intimidad. Esperan que una mujer colme sus carencias, que esté disponible para ocuparse permanentemente de ellos, estimularlos y conseguir hacer de ellos un hombre. Experimentan la necesidad de autonomía de las mujeres como un rechazo o un abandono.

A pesar de su necesidad de fusión, a menudo temen sentirse atrapados en una relación que los pondría a merced de la influencia de una mujer a la que imaginan todopoderosa.

Muchos creen que su compañera es demasiado dura. Para consolarse algunos prefieren elegir una mujer netamente más joven o perteneciente a una cultura que les haga aceptar un modelo de pareja más tradicional. Es más adulador para ellos y les permite seguir siendo dominantes gracias a la diferencia de edad o de situación económica. Es más adulador para ellos y les permite seguir siendo dominantes gracias a la diferencia de edad o de situación económica.

Y buscan una mujer que tenga una apariencia más juvenil para reforzarse en el plano narcisista y preservarse en cierto modo de su propio envejecimiento.

Según los antropólogos, es porque las mujeres tienen el privilegio de la fecundidad y de la concepción de los hijos masculinos, que los hombres han querido siempre dominarlas para controlar su vientre y apropiarse de los hijos.

En la cincuentena algunos hombres toman conciencia de que les queda poco tiempo para realizar sus sueños.

Como su vida profesional se ha estabilizado, lo único excitante que les puede suceder tiene que darse en el plano amoroso. Tienen ganas de iniciar una nueva vida y vivir cosas diferentes en el plano sexual.

A veces tienen la tentación de volver a partir de cero y encontrar una nueva mujer para fundar una nueva familia. Y se van con su amante. Pero al cabo de algunos años o incluso meses, la insatisfacción vuelve a aparecer y pueden sentir la tentación de volver a cambiar.

Mujer bajo control y paso a la violencia

Mientras que, oficialmente, se tiende hacia una mayor igualdad entre hombres y mujeres, en la intimidad de la pareja se comprueba control, celos y violencia psicológica.

Ya que la mujer se ha vuelto menos dependiente, el hombre puede verse tentado a reforzar la vigilancia. Pueden aparecer formas nuevas de dominación, sutiles y discretas, centradas en las expresiones psicológicas.

El hombre puede intentar conseguirlo mediante presión, culpabilización o manipulación. Puede hurgar en sus correos electrónicos y en su móvil... muchos hombres confunden amor y posesión. En este caso, si ella se aleja, corre el riesgo de pagarlo con un desencadenamiento de violencia. Cuando una pareja se basa en un maternalismo de la mujer hacia el hombre la llegada de un hijo puede desestabilizarla. Si la mujer parece demasiado fusional con su hijo el hombre puede sentirse frustrado e intentar recuperar el poder por todos los medios.

El paso a la violencia para estos hombres es una solución para escapar a la angustia y también al miedo: miedo a los afectos del otro, miedo a los propios afectos y miedo a hacer frente al otro.

La dificultad actual de ser padre

Tras una separación, algunos padres casi ya no ven a sus hijos, algunos ya no pagan la pensión alimenticia o se las arreglan para reducirla al mínimo. Otros se ven con sus hijos regularmente pero sin implicarse en su educación y sin desempeñar un papel de autoridad, delegado en la madre. En estos casos, el hijo educado por la madre no es más que una prolongación narcisista para ellos y se jactan en sociedad de sus hijos. Otros quieren ocuparse en igualdad con su madre y hacen mucho.

Estos hombres que cuando estaban en pareja habían dejado con frecuencia que su mujer se ocupara de la organización de la casa y de la educación de los hijos, dirigen entonces hacia sus hijos toda la energía que habían depositado en su pareja. Desplazan la rivalidad con su ex esposa al plano de la paternidad y tienden a ocuparse de sus hijos con pasión y exclusividad.

Si muchos hombres reclaman la tutela de los hijos, a veces es con un sincero deseo de ocuparse de ellos pero, a menudo, es también para desculpabilizarse.

Hay una profunda transformación de las relaciones entre hombre y mujer y una crisis de identidad entre los hombres.

Pero cometeríamos un error si nos atuviéramos únicamente a las crispaciones negativas y regresivas que esta mutación provoca en muchos hombres. Sobre todo en las generaciones jóvenes, muchos otros también han cambiado: son más atentos y están más dotados de palabra que sus padres. Han sabido apropiarse de cualidades femeninas como el diálogo, la capacidad de escuchar, la ternura, la intuición y la sensibilidad.

Los más jóvenes se comprometen a fondo con el modelo de la igualdad entre los sexos compartiendo las tareas domésticas y los cuidados de los hijos y se adaptan a compañeras que se han vuelto más exigentes.

**4. Los cambios de la pareja**

En las sociedades civiles occidentales desde la Edad Media, la norma era la familia nuclear unida por el vínculo conyugal. El hombre aportaba al hogar la seguridad material y la mujer hacía compartir al hombre su interés por la cultura y los intercambios sociales. En los primeros tiempos el amor podía darse pero no era deseable, a partir del siglo 17 en los medios burgueses para facilitar las transmisiones de patrimonio.

En las capas populares se mantuvo hasta el siglo 19 una gran libertad sexual.

En el siglo 18 se asistió al surgimiento del amor romántico que se presentaba como un amor feminizado. Desde entonces, la gente se casa con más frecuencia porque se ama.

A partir de 1950 el modelo burgués de matrimonio pasó progresivamente de un contrato que unía a dos familias para asegurar la descendencia y el reparto del patrimonio, sin obligación de vínculo amoroso, a una obligación de intimidad y de amor y dentro de lo posible de amor pasión y de plena sexualidad.

A partir de la década de 1990 las cosas volvieron a cambiar. Ya que existe el amor, ¿ para qué casarse? La institución ya no es el matrimonio, sino el amor. Los sentimientos se sitúan, en adelante, en el centro de la relación. El amor se ha convertido en la condición indispensable para la vida en común o más bien el justificante de una exigencia de vida en común.

En estas condiciones no es extraño que se haya vuelto mucho más difícil que antes tener una vida de pareja exitosa: la exigencia de amor debilita la pareja porque, si la relación se construye sólo sobre sentimientos, es difícil que aguante el paso del tiempo. Se vería obligada a ser permanentemente bella y mágica, cosa que pocas veces sucede.

Esta sobrevaloración del amor es, las más de las veces, una reacción frente a un mundo individualista al que resulta difícil adherirse plenamente. Se puede ver en ello un anhelo de autenticidad y de verdad frente a la mentira y el cinismo: es un medio para reanudar el vínculo con una sociedad que nos defrauda. Los cambios en el mundo del trabajo han destruido a menudo la dimensión comunitaria que se podía experimentar en la propia vida profesional. Somos seres anónimos en una sociedad que se ha endurecido.

Mientras que en el pasado, uno constituía una pareja con el fin de fundar una familia y transmitir valores a la generación siguiente, muchos esperan actualmente que la vida en pareja ponga remedio a su malestar interno y llene su vacío interior. Es éste individualismo el que hace fracasar a las parejas, porque este amor colocado en el centro de la relación no es la mayoría de las veces más que un amor narcisista: amo a esta persona porque amo la imagen de mí mismo que él o ella me devuelve. Esto implica que si el otro atraviesa una mala racha (depresión, paro...) ya no va a devolverme una imagen gratificante de mi mismo y entonces iré a buscar otra persona que pueda darme esa imagen más positiva y me permita seguir sobre un pedestal.

Contrariamente a la época en que se dejaba que los sentimientos se fueran instalando progresivamente para confesar un día con timidez " te amo", las palabras preceden ahora a los sentimientos, como si la fuerza de las palabras pudiera crear el amor. Hay una exigencia de coincidencia de los sentimientos. Para dar mi amor tengo que estar seguro del amor del otro y para eso necesito que me lo demuestre. Se observan y se juzgan mutuamente. Queremos que una pareja nos satisfaga. La menor imperfección es irremediable y amenaza con ser fatal para la relación.

Los jóvenes adultos de la década de 2000 entablan relaciones con el fin de escapar de la soledad pero, a menudo, se decepcionan y acaban por encontrarse también solos y abandonados en una relación incierta. La necesidad de calor, de ternura y de intimidad va acompañada de desconfianza.

Esta generación ha visto cómo sus padres se divorciaban, se traicionaban, se herían...

Ya nada es seguro. De la misma manera que se puede perder el trabajo, las uniones pueden disolverse.

Pero el amor recíproco y duradero supone compartir y reconocer la mutua interdependencia: para conservar al otro hay que hacer concesiones, compromisos, adaptaciones sin que necesariamente deba esperarse una compensación.

Pero este arreglo se lleva a cabo a expensas del compañero más dependiente, la mayoría de las veces, la mujer. Y ellas ya no tienen ganas de dejarse someter.

Cuando se crea un vínculo amoroso éste da poder a uno sobre el otro, lo que cada vez se percibe más como una amenaza, porque cada cual teme tanto la dependencia, cuanto más vulnerable se siente. Nos ponemos en una situación de peligro y podemos temer que el sufrimiento sea mayor que el placer. Ante el riesgo emocional que implica una relación íntima podemos sentir la tentación de manipular las emociones del otro mientras nos protegemos de cualquier sufrimiento afectivo.

A pesar de la emancipación de las mujeres, las chicas siguen soñando con encontrar el gran amor y vivir toda la vida con el mismo hombre. Siguen buscando un hombre protector y que proporcione seguridad cuando para complacer a semejante hombre tendrían que ser dulces, femeninas, sexis, pero no demasiado autónomas. Desde las formas de educación hasta los medios de comunicación y la publicidad, muchos factores siguen contribuyendo a este condicionamiento. Se perpetúa así el esquema tradicional: las mujeres siguen buscando hombres fuertes y los hombres eligen con más facilidad una mujer femenina, frágil y con un estatuto social y profesional inferior.

Se esboza en diferentes tipos de parejas:

**1. La pareja fusional**

Los cónyuges hacen todo juntos e intentan disolver la alteridad. Es alienante pero proporciona seguridad. Uno acepta ser poseído y controlado o puede ponerse él mismo a controlar y poseer.

El peligro de este modo de relación es que uno se sienta devorado y absorbido por el otro y tenga la sensación de perder su autonomía y su personalidad.

Esta pareja amenaza sobre todo con axfisiar la realización de la mujer.

La mayoría de los hombres jóvenes en la actualidad han comprendido que las mujeres aspiran a una mayor autonomía y aceptan un modelo de pareja diferente. Pero, en la generación anterior, muchos hombres sin reconocerlo prefieren el modelo de amor fusional en el que los dos miembros hacen todo de común acuerdo, pasando el máximo tiempo juntos. Si se acomodan mejor al amor fusión que las mujeres, sin duda es porque sacan de él mayor beneficio gracias a una mayor disponibilidad de las mujeres. Les cuesta soportar que una mujer tenga necesidad de un espacio de soledad al margen de ellos y, sobre todo, que ella no les diga lo que hace.

Los hombres de estas generaciones buscan una pareja para facilitarse la vida. Temen encontrarse solos por la noche y dificultades para la administración de la casa.

En una pareja tradicional, con frecuencia resulta para el hombre difícil de concebir que la mujer tenga actividades autónomas, o más bien, ella puede tenerlas, pero eso no debe usurpar los derechos de la vida de pareja.

**2. Las parejas con autonomía ilimitada**

Las parejas más jóvenes están indudablemente más centradas en la autonomía. Se trata de no dejarse invadir por las reglas, de no dejarse encerrar. Se quiere amor pero sin las obligaciones de la pareja. Conservan cuentas bancarias separadas, redes amistosas distintas y, a veces, toman vacaciones por separado. Este es el preconizado por muchas mujeres de cualquier edad que reclaman libertad e independencia y desean disponer de espacio y tiempo para ellas. La autonomía aumenta la probabilidad de separación o de divorcio. Persiste en principio una exclusividad sexual y afectiva. Pero si un tercero se inmiscuye je en la relación o si uno de los miembros se va con otro u otra, al que resulte engañado le será difícil tener confianza de nuevo y se inclinará, a continuación, hacia una pareja fusional, más tranquilizadora o bien elegirá la soledad. A veces. la infidelidad no es el único escollo posible, se puede constituir un tercero virtual mediante una sublimación en una carga afectiva o una pasión. En este caso, el rival puede ser un deporte, una actividad de recreo o un compromiso militante o asociativo.

**3. Parejas que no conviven**

No convivir o hacerlo poco puede ser también una elección que permita salir de una crisis o una forma de volver a inyectar pasión en una pareja que se desmorona. Puede tratarse de jóvenes que siguen dudando en comprometerse. Otras veces, por la dificultad de hacer vivir juntos a los hijos de parejas anteriores.

Desean preservar ante todo su propia identidad y su independencia sin dejar de aceptar la vida social de una pareja. Van de vacaciones juntos, comparten tiempos de ocio y demás. De la intimidad se trata de conservar lo mejor. No hay cargas domésticas que repartir ni sórdidas discusiones monetarias ni obligación de verse cuando a uno no le apetece. Y para los hombres se trata, a veces, de conservar un espacio para concederse la eventualidad de una aventura o darse una oportunidad para encontrar algo mejor.

Las mujeres se acomodan mejor a esta situación que los hombres. Este fenómeno aparece aumentado con la edad sobre todo entre los hombres.

**4. Otros modelos de pareja y parejas de contrato temporal**

Existen parejas de 3 o triangulares que permiten conciliar las bisexualidad con la pareja, o bien, parejas abiertas que practican una libertad sexual completa y en las que la fidelidad se sitúa en la duración.

**5. Una poligamia sucesiva**

En nuestros días los individuos tienen relaciones sucesivas con la esperanza de que alguna de ellas acabe constituyendo el gran amor, ese que podrá mantener su intensidad en la duración. Pero con el tiempo se comprueba que las uniones se encadenan cada vez con mayor rapidez hasta que cansado de cambios, uno decide quedarse solo o soportar una unión imperfecta.

Se puede elegir una soltería definitiva sin dejar de tener una rica vida amorosa.

**7. La capacidad de estar solo**

La capacidad de permanecer solo es un recurso precioso que permite estar en contacto con los más profundos sentimientos propios, desarrollar la imaginación creativa y soportar mejor la pérdida.

Nuestra actitud frente a la soledad impuesta por los acontecimientos de la vida está ligada al aprendizaje que se hizo de ella en la infancia. Cuando de niño no ha sido preparado y un día se ve arrojado a ella causa de una separación, un duelo o un cambio profesional, la persona confundirá entonces su sufrimiento provocado por la separación y la soledad. Es la ausencia del ser amado la que es dolorosa y no la soledad. Si la soledad se soporta mal es también porque se nos ha educado en la idea de que sólo la mirada del otro nos permite acceder a la existencia, que la felicidad afectiva está ligada únicamente a la presencia del otro.

Es lo que sucede con las madres que invaden la vida de su hijo, que saturan todo su espacio psíquico no dándole nunca la oportunidad de aprender la soledad. Porque a ellas mismas les cuesta estar solas, se angustian al ver a su hijo solitario porque confunden soledad y tristeza.

También se angustian por el silencio del otro. Para ellas cualquier silencio es hostil y hay que tapar todos los huecos.

Necesitan sin cesar estar pegadas al otro porque sienten la sensación de que, sin ese contacto, el vínculo de amor se rompería.

Confunden amor y dependencia. Pero el amor necesita distancia. Si se está demasiado cerca ya no se ve al otro.

Aceptar la soledad es dejar de depender de la mirada del otro y contar consigo mismo en lugar de contar con los demás, asumir la responsabilidad de lo que se es, saber lo que uno vale por sí mismo, contar consigo mismo, en lugar de contar con los demás.

Saber estar solo permite afirmarse, gustarse lo suficiente como para no ser dependiente del otro y de su juicio, no preocuparse de lo que piensa y en lugar de percibirlo como un rival considerarlo como un compañero de viaje.

Para tener una pareja con una relación rica y que favorezca la plena realización personal, es importante guardar una distancia suficiente y no establecer una relación fusional.

Nadie puede vivir por nosotros.

De forma general las personas que pasaron solos buena parte de su infancia, al haberles permitido desarrollar sus cualidades de observación, tienen más posibilidades que otras de desarrollar capacidades creativas y se inclina eran preferentemente a actividades que exijan concentración e imaginación. Estas mismas personas ante pondrán su actividad creativa a su vínculo amoroso o conyugal.

La capacidad para estar solo es, con frecuencia, la característica de personalidades fuertes, cuyo carácter se forjó en la infancia o bien puede haber sido impuesta por las circunstancias de la vida y luego haberse familiarizado uno con ella y aceptarla, para acabar reivindicando la a veces como una elección: estas personas encontraron en la soledad una libertad sala que les fue luego difícil renunciar.

Las experiencias de soledad son también experiencias de aprendizaje.

La relación positiva con la soledad constituye una etapa importante de maduración.

Nos permite buscar en nosotros nuestras dimensiones interiores y abrirnos a la creación, porque cuando se está solo se agudizan las sensaciones y los pensamientos.

En nuestra época cada vez más personas desarrollan lo que los psiquiatras llaman un falso *self* ( un falso yo) o sea, un modo de funcionamiento destinado más a ajustarse a los deseos del otro que a los propios deseos o sentimientos.

Sin embargo, quien haya realizado el aprendizaje de la soledad se verá fortalecido frente a los acontecimientos dolorosos de la vida, separaciones y duelos.

En ocasiones, es la falta de confianza en sí mismo la que lleva a aislarse. Cuando se ha vivido toda la vida únicamente en función de un solo objetivo o de un solo ser, uno se puede sentir dramáticamente desolado cuando éste desaparece.

Quienes han vivido sólo para su trabajo se sienten a menudo desamparados cuando llega la edad de jubilación.

Del mismo modo los cónyuges que sólo han vivido para el otro se desmoronan en el caso de separación.

Pero encontrarse solo puede ser una oportunidad para explorar nuestro universo interior, porque la reflexión y la madurez sólo pueden alcanzarse en una cierta soledad.

Esta comprobación es lo que lleva a un número creciente de nuestros contemporáneos a elegir vivir solos sin por ello separarse de los demás y encontrar en su soledad una nueva plenitud.

**8. La soledad elegida**

Cuando se está permanentemente en acción o en estado de agitación, uno no tiene la posibilidad de desarrollar su pensamiento. Un espacio libre para la reflexión es una necesidad y a veces hay que saber ponerse en barbecho para mejorar la propia tierra.

La dosis de soledad necesaria es propia de cada uno. Aunque se viva en pareja o en familia es importante concederse y conceder al otro momentos y lugares de soledad, porque amar al otro es también aceptar su parte inaccesible.

Es en el silencio y la soledad asumidos donde todas nuestras capacidades nacen y se desarrollan. Cuando está solo el hombre sólo debe contar con sigo mismo y tiene que explorar sus propios recursos.

La vida en solitario permite desarrollar la propia singularidad y consolidar la propia manera de pensar. Permite la libertad y el espíritu crítico. Lo que equivale a no ejercer influencia sobre el otro y a no dejar que el otro ejerza la suya. Es asumirse tal como se es y no hacer a los otros responsables de nuestro malestar interior o de nuestras insuficiencias. Ser libre es ser sí mismo y amarse lo suficiente para que la felicidad no dependa únicamente del otro.

La soledad nos empuja a superar nuestros límites, nos da fuerza e inspiración porque nos pone en contacto directo con nosotros mismos. Algunas experiencias psicológicas fundamentales sólo pueden realizarse en la interioridad de uno mismo.

Algunos autores han distinguido entre soledad elegida y soledad padecida. Esto equivale a ignorar que este estado necesita siempre un aprendizaje: una soledad en principio impuesta puede, a continuación, ser incorporada y valorada, y desembocar en un mundo de interioridad.

Para bien o para mal la soledad nos transforma. Algunos se dirigen hacia la sabiduría y otros hacia la amargura. Puede actuar como una iniciación que nos lleva a concentrar lo mejor de nosotros mismos pero también puede llevar consigo el rencor, la amargura y el endurecimiento.

Así, algunos prefieren la soledad a la compañía de sus semejantes porque eso les permite insistir a gusto en su desgracia y complacerse en el lamento.

Hay incondicionales de los viajes en solitario que creen que representan la libertad absoluta, la de viajar a su ritmo, cambiar los planes en el último momento y tener encuentros.

La presencia de un acompañante de viaje a menudo acaba por enturbiar la atención por lo que está alrededor, el otro invade el espacio e impide estar abierto al paisaje. La caminata en solitario permite dejar ir al pensamiento, evadirse. Aporta libertad y beneficio espiritual.

La población local se acerca más a gusto a uno, que es más fácil de abordar, produce menos miedo y atrae la curiosidad. Provoca ganas de ayudarlo, de darle informaciones.

A pesar del miedo y las dudas, los navegantes solitarios parten a la búsqueda de sí mismos lejos de la conformidad y los hábitos que en ponzoñan la vida en la relación con los otros.

Una relación íntima no es la única fuente de felicidad.

La soledad es una apertura que permite desprenderse del mundo para ir hacia otros posibles, ya sea la creación, un itinerario religioso o sencillamente el amor.

Permite concentrarse por completo en el interior de uno mismo.

Aislarse, retirarse, constituye una especie de purificación.

El hombre es un ser social que tiene necesidad de interacciones con sus semejantes pero asimismo intereses personales. Y bastantes individuos altamente creativos que no viven relaciones interpersonales íntimas llevan sin embargo vida es muy felices porque tienen la pasión de su oficio y una meta importante en la vida. No son en absoluto a sociales y mantienen con los demás relaciones calurosas.

Los creadores necesitan la soledad porque van a buscar al interior de sí mismos la materia para su obra. La mayoría de los filósofos, pensadores, escritores o místicos han buscado su inspiración en la vida de soledad

Sin embargo todavía en la actualidad la soledad sigue siendo sospechosa y da miedo.

Se la acepta en algunas figuras fuertes y temperamentos excepcionales, originales, locos, de acuerdo con una tradición antigua.

La soledad a veces actúa como una droga que produce dependencia.

La elección de la soledad no es un rechazo del otro o una indiferencia hacia los demás sino un distanciamiento que puede ser equivocadamente interpretado como rechazo. Para estar disponible es necesario antes despertar a uno mismo y estar en paz consigo mismo.

Equivocadamente se asocia la soledad con el egoísmo y con el egocentrismo, mientras que la vida solitaria y la soltería puede permitir una apertura al mundo que no permite la vida en pareja y la soledad desempeña a veces un papel propulsor para ir hacia algo diferente. La dificultad para establecer relaciones sólidas en un mundo inseguro lleva a las personas hacia otras aspiraciones.

La capacidad para estar solo, ya que nos vuelve disponibles al otro, no se aproxima al amor, en el sentido de una comunión con el otro. Mientras que muchos se imaginan que el amor pondrá fin a su soledad, es la capacidad de estar solo la que permite estar disponibles para el amor. Cuando se deja de creer que el otro vendrá a remediar nuestra carencia, cuando ya no se espera que nadie venga a poner fin a nuestras angustias, entonces pueden establecerse nuevos vínculos.

Los solitarios son más exigentes sobre la calidad de las relaciones que mantienen con los otros.

Se han creado numerosos pequeños grupos asociativos no tradicionales para luchar contra el aislamiento y la precariedad relacional, lugares de intercambios intergeneracionales, iniciativas locales para crear vínculo social.

Igualmente se desarrollan relaciones amistosas más sólidas que las vidas de pareja.

En un mundo cada vez más precario, es preferible invertir en varias relaciones a la vez, lo que permite adaptar cada vínculo a las diferentes facetas de nuestra personalidad.

En este nuevo modo de vida habrá varias personas que sean importantes para uno, no habrá una única persona.